ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2009 №3/72/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

МАРТ

ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Крем СОФЬЯ покорил Европу!

Антиварикозный российский крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки получил Европейскую Марку доверия!

По результатам независимого Европейского исследования European Trusted Brands, в котором приняло участие 23 650 человек из 16 стран, крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки занял первое место в категории «Крем для ног при заболеваниях вен»!

КРЕМ СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ:

- **Экстракт медицинской пиявки** – разжижает кровь, снимает отечность, «пробуждает» капилляры, предупреждает застой крови и образование тромбов
- **Экстракты 15 лекарственных растений** – питают и укрепляют стенки вен, тонизируют венозные клапаны
- **Ионы серебра** – предупреждают воспаление
- **Коллаген** – доставляет «строительный материал» для обновления венозных стенок и клапанов
- **Масла лекарственных растений** устраняют сухость кожи, улучшают ее внешний вид

КРЕМ СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ – эффективность, покорившая Европу!

Спрашивайте в аптеках

Серт. № рос Ru. пк 08.в03090 Реклама

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" март 2009 №3/72

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Вадим ОПАЛИН

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на оставшиеся месяцы I полугодия 2009 года. *ВНИМАНИЕ*, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:
· **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 05.03.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 208120 экз. Цена свободная. Заказ № 599.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

МЕТОДИКИ Б.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА

Жар костей не ломит 6

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Бальзам Болотова
и другие методики работают! 16

Изжога, гастрит, предъязвенное состояние желудка, гепатит, ослабленная функция поджелудочной железы, дисбактериоз, песок и камни в почках, желчном пузыре, зубная боль

МЕТОДИКИ А.Н. АЛЕФИРОВА

О чем ты плачешь, плакун? 24

Судороги, эпилепсия, припадок, арахноидит

МЕТОДИКИ В.К. КУПЧИНА

Лечение опухолей и рака 32

Мастопатии, рак груди, фибромиома матки, узлы и полипы на ней, кистоз яичников, эндометриоз, аденома предстательной железы, рак желудка, печени, прямой кишки, легких

Сокотерапия + инол + вера 35

Рак прямой кишки

МЕТОДИКИ В.Е. РАДЗИНСКОГО

Чем «наградили» нас заморские птички 40

Хламидийная инфекция

МЕТОДИКИ Т.Е. НИКОЛЬСКОЙ

Звенья одной цепи: очищение, оздоровление, омоложение 46

Сезонное оздоровление организма

МЕТОДИКИ С.А. РОЙЗМАНА

Немного о любви и... гипертонической болезни 61

Гипертоническая болезнь

Учитесь выздоравливать 69

Бронхит острый, хронический фарингит и тонзиллит, избыточный вес, остеохондроз, ВСД, брадикардия, цистит, пиелонефрит, гастрит

МЕТОДИКИ А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

Атеросклероз, бронхит, отеки 74

Фокальная дистония: продолжение темы 80

МЕТОДИКИ В.М. КОСТЕРОВА

Эндартериит или гангрена? 84

Когда пища – лекарство 89

МЕТОДИКИ Н.В. ЛЮБИМОВОЙ

Псориаз лечится только комплексно 98

МЕТОДИКИ И.И. ВОРОНЦОВА

Из почтового ящика доктора Воронцова

О болезнях толстой кишки 107

Запоры, энтероколиты, язвенные колиты

От «А» до язвы 112

ВЕСНА. РОМАНТИКА. ОБОСТРЕНИЯ...

География выхода «Предупреждения Плюс» так широка, что в одних местах еще продолжается зима, снег, морозы, а в других уже весна в полном разгаре – журчат, как поется в песне, ручьи. Именно в это время организм более всего ослаблен, вследствие чего происходят обострения различных болезней. Поэтому весьма кстати придутся материалы этого номера, тем более что в основе методик, изложенных в них, лежат натуральные и, как правило, доступные по ценам средства. Лекарства же нынче стали стоить столько, что простому смертному дешевле купить веревку с мылом, чем то, что выпишет врач.

Итак, что же вы найдете в этом номере?

Во-первых, довольно интересный разговор с доктором тибетской медицины Баиром Чойжинимаевым о *причинах атеросклероза, работе печени, режиме питания и терморегуляции нашего организма*. Последнее – очень важный момент, непосредственным образом влияющий на здоровье. Помните легенду Бориса Болотова (см. «ПР+» №1, 2009 г.)? Там тоже шла речь об этом. У тибетской медицины свое мнение на этот счет, в чем-то совпадающее, в чем-то – нет.

Кстати, о *методиках Болотова*. В свое время мы писали о них достаточно много и подробно. Однако откликов в плане «мне помогло то-то и то-то» было, честно говоря, не так много. Все больше возникало вопросов по технологии приготовления квасов, жмыха, сахарных перебродов и так далее. Люди не понимали, как конкретно надо «закислять» организм и почему плохо то, что он «защелочен». И это неудивительно, ведь многие даже не очень представляют себе, что такое кислота и щелочь. Нынче мы публикуем материал, присланный нашим читателем из г. Люберцы Московской области, в котором наконец подробно рассказано о многих практических вещах, вытекающих из болотовских методик.

В этом же номере вы найдете материал доктора А.Н. Алефирова, касающийся лечения *судорог и эпилепсии*. Опыт Андрея Николаевича говорит о том, что эти недуги можно успешно исцелить народными методами, при условии, конечно, регулярного приема настоев и настоек.

Далее на наши страницы прорвался киевский травник В.К.Купчин. Некоторые помнят его методику излечения псориаза. Надо сказать, что в течение многих лет он в компании хирурга-маммолога Ивана Власенко использует безоперативную методику лечения *патологий грудных желез*, а также *опухолей различной локализации*. Методика достаточно проста и, как утверждают ее авторы, весьма эффективна. Вы не только узнаете, в чем собственно она заключается, но и прочтете об опыте ее применения.

Наша читательница Н.Г. Усманова из Башкортостана просила рассказать о лечении и особенностях *хламидиоза*. Главный вопрос: как это может отразиться на беременности? Эту тему раскрыл наш постоянный автор, доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой акушерства и гинекологии РУДН В.Е. Радзинский. Виктор Евсеевич не только поборник официального лечения, но и автор монографии по фитотерапии в акушерстве и гинекологии.

Еще в этом номере: о «варварских» и полезных *методиках очищения* расскажет Т.Е. Никольская; тему *микрофитотерапии* продолжит С.А. Ройзман; А.В. Печеневский даст методику борьбы с *атеросклерозом сосудов ног*, а также с *фокальной дистонией*; В.М. Костеров сообщит о том, как насытить организм *витаминами и микроэлементами* в весенний период; о видах и способах лечения *псориаза* расскажет доктор Н.В. Любимова.

Пишите нам не только о проблемах, но и о победах, которые вы одержали над недугами. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 4-й номер журнала выйдет 17 апреля 2009 г.

ЖАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ

Наш разговор с доктором тибетской медицины Баиром Галсановичем Чойжинимаевым начался с того, что он заявил, потрясая книжечкой «Методики доктора Д. В. Наумова»: «Я тоже не согласен с официальной теорией атеросклероза, считающей, что он возникает от употребления в пищу жиров животного происхождения. И норма содержания холестерина в крови для разных людей неодинакова». В процессе беседы выяснилась интересная вещь – при некотором расхождении с теориями киевского академика Б. В. Болотова, активным сторонником которого является и доктор Наумов, практические рекомендации тибетской медицины во многом совпадают. Впрочем, судите сами.

Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ: Многие врачи говорят, что надо не есть жирного, особенно животных жиров. Эта теория в корне неправильна, так как мембраны всех наших клеток состоят из жиров, причем в нашем организме нет жиров растительного происхождения.

«ПР+»: А как вы вообще относитесь к преимущественному питанию растительной пищей – овощами и фруктами?

Б.Ч.: Это хорошо для жителей южных стран с жарким климатом. В наших широтах, где в основном преобладает холодная погода и люди постоянно испытывают дефицит тепла и солнечной энергии, питание одними овощами-фруктами неизбежно приведет к болезням.

«ПР+»: Почему, позвольте полюбопытствовать?

Б.Ч.: Потому что для расщепления и усвоения белков, жиров и углеводов растительного происхождения организму нужна очень активная деятельность печени. Та-

кая активность может естественным образом возникать только при достаточном обогреве организма и облучении его солнцем. В условиях, например, Индии так и происходит, поэтому люди там могут питаться в основном пищей растительного происхождения. В нашем климате, наоборот, печень недополучает солнца и за долгий зимний период вынуждена тратить большое количество энергии на обогрев организма, ведь именно печень согревает организм изнутри.

«ПР+»: Доктор, давайте об этом чуть подробнее. Каким образом печень согревает организм?

Б.Ч.: Печень вырабатывает желчь, которая, распространяясь с током крови, проникает во все ткани организма и согревает его. Людям, у которых очень активна печень (так называемый тип «Желчь»), всегда жарко. У них горячие конечности и голова, они часто потеют, причем пот у них горячий, моча – концентрированно-желтого цвета с сильным запахом. У таких людей и холестерина всегда больше из-за активности печени.

Мы с вами не раз говорили о том, что в восточной традиции принято делить людей на три типа – «Слизь», «Ветер» и «Желчь». Это деление отчасти условно и отражает самую активную из трех систем человека. Напомню, «Ветер» – это нервная система, «Слизь» – эндокринно-лимфатическая система, «Желчь» – пищеварительная система. Из этих трех систем первые две – «Ветер» и «Слизь» – холодные (Инь), а «Желчь» – горячая (Ян).

«ПР+»: Что это значит?

Б.Ч.: Это значит, что холод возбуждает «Ветер» и «Слизь», выводит эти системы из равновесия. Люди, которые относятся к этим конституциям, – *худые, с тонкими костями* («Ветер»), и наоборот, *полные с крупными суставами* («Слизь») – часто мерзнут, легко простужаются, любят тепло. Тем же, у которых активна «Желчь» (*поджарые, плотного телосложения*), напротив, все время жарко, они предпочитают открывать форточки даже зимой, ходят, что называется, «нараспашку». Вот почему так важно, зная свой тип, соблюдать пра-

вильный тепловой режим и питаться теми продуктами, которые компенсируют особенности именно вашей конституции.

«ПР+»: О питании давайте поговорим чуть позже. Наших читателей заинтересовал вопрос о тепловом режиме. В частности, тот же Б. В. Болотов, активным сторонником которого является упомянутый вами доктор Д. В. Наумов, много говорит о пользе тепла. Им даже придуман специфический термин – витамин «Т», при нехватке которого, то есть при систематическом переохлаждении организма, в тканях появляются различные новообразования, вплоть до злокачественных. Правда, в основе этого явления по Болотову лежит выдвинутый им принцип обогрева организма. Якобы аминокислоты, соединяясь в белковую молекулу и нейтрализуясь, при этом выделяют тепло, которое и обогревает наш организм. И, наоборот, при перегреве белки распадаются на аминокислоты с потреблением тепла. За счет этого в организме поддерживается постоянная температура – 36,6 градуса.

Б.Ч.: Ну, в отношении теории обогрева организма я не могу согласиться. Тибетская медицина твердо убеждена, что эту функцию выполняет печень, т.е. желчь. Именно к этому типу принадлежал мой дед, который в возрасте 80 лет зимой при 35-градусном морозе колол лед металлическим ломом, держа его голыми руками, делал он это подолгу и ни разу не обморозил руки. А вот что касается витамина «Т» – тепла, то, по-моему, его действительно недостает людям нашей страны, где холодное и сырое время года преобладает над сухим и теплым. При этом большую часть населения составляют как раз холодные типы – «Ветер» и «Слизь». Переохлаждения чреваты многими болезнями холода: воспалительные заболевания мочеполовой сферы – простатит, цистит, эндометрит, аднексит, миома, пиелонефрит, кисты на почках и другие недуги; суставные патологии – артрит, артроз; заболевания нервной системы. Больно видеть, как молоденькие девушки бегают по морозу с обнаженными талиями. Это, конечно, привлекает к ним внимание молодых парней, но создаст им в будущем массу проблем, в первую очередь в области органов малого таза. Повальное увлечение

такой модой приведет к большому проценту бесплодия. Масштабы будут такими, что сведут на «нет» все усилия руководства страны по увеличению рождаемости.

«ПР+»: Доктор, вы не преувеличиваете?

Б.Ч.: Нисколько. Дело в том, что холод проникает в организм через почки и ноги, где берет начало меридиан почек. Вся кровь, омывающая организм, проходит через почки и, охлаждаясь, приносит холод во все внутренние органы, прежде всего в органы таза, вызывая те патологии, о которых я говорил.

«ПР+»: Да, я лично вспомнил наставления своей бабушки, которая, одевая меня, пятилетнего ребенка для зимней прогулки, приговаривала: «Пар костей не ломит». Мне это очень не нравилось. Ну хорошо, те родители, которые не позволяют своим чадам выходить налегке, сейчас вздохнули с облегчением. А что делать остальным?

Б.Ч.: Прежде всего тепло одеваться. Конечно, без фанатизма: не нужно, чтобы ребенок потел на морозе. Одежда должна соответствовать температуре, влажности и еще подвижности, физической активности. То есть те, которые активно двигаются на улице, особенно играют в подвижные игры – футбол, хоккей, догонялки и прочее, должны иметь одежду, которая «дышит», то есть сделанную из натуральных тканей – хлопка, шерсти, а не синтетических. После игры важно некоторое время посидеть в теплом помещении, пока тело не перестанет потеть, либо сразу надеть теплую одежду, снятую перед игрой. Ношение шапок в холодное время года обязательно. Многие бравируют, пренебрегая головными уборами даже в морозы. Кстати, этим часто грешат журналисты: пар идет изо рта, а они передают репортаж с места событий с непокрытой головой. Впоследствии у них развиваются хронический ринит, фарингит, отит, увеличиваются подчелюстные и заушные лимфоузлы, выпадают волосы, что грозит полным облысением. Без шапки можно ходить, например, в Бразилии или Аргентине, где всегда тепло. Вот ведь и президент Венесуэлы Уго Чавес, когда узнал, что его коллега, Кристина Фернандес Киршнер – президент

Аргентины, едет в Россию зимой, лично просил своего друга, президента Медведева, подарить Кристине – очаровательной, умной и красивой женщине – зимнюю шапку. В этой шутке скрыто глубокое понимание того, что надо одеваться сообразно погоде, а не моде.

«ПР+»: Вы еще ничего не сказали про обувь.

Б.Ч.: Конечно, и обувь должна соответствовать сезону и погоде. Посмотрите на **рисунок**, видите, где расположена точка R-1 – начало меридиана почек – в самом центре стопы. Значит, как только мы охлаждаем ноги, холод тут же проникает в организм. Вот почему обувь должна быть теплой и удобной. Следует избегать разношенной и слишком узкой обуви. Разношенная способствует деформации стопы, а слишком узкая затрудняет кровообращение, которое и так с годами нарушается, ведь стопа – это периферия организма. Покупая зимнюю обувь, не экономьте, выбирайте ту, которая имеет подкладку и стельку на натуральном меху, а не искусственном. Кстати, хочу предупредить, вредно ходить зимой в кроссовках, в них большой процент синтетических материалов, и вообще они сделаны для кратковременных занятий спортом, а не для постоянного ношения.

«ПР+»: С одеждой понятно. Можно ли организовать какие-нибудь физиопроцедуры в домашних условиях, чтобы согреть организм?

Б.Ч.: Вы правы, чтобы уменьшить последствия переохлаждения, нужно систематически прогревать организм. Для этого подойдет массаж с применением теплого растительного масла, стоун-терапия, то есть прогревы определенных зон тела нагретыми камнями и, конечно, традиционные банные процедуры. Начнем с последних.

В наших условиях с октября по май нужно регулярно раз в неделю ходить в баню, хорошенько париться с березовым или дубовым веником. Очень важно после бани не переохладиться, чтобы не свести на «нет»

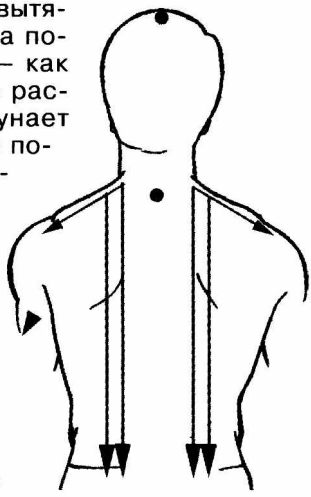
все плюсы от этой процедуры. Процесс потения продолжается еще как минимум час после завершения процедуры, поэтому нужно надеть на себя чистое х/б белье и одежду из натуральных тканей, о чем я уже говорил, чтобы тело «дышало».

«ПР+»: Расскажите теперь о массаже, пожалуйста.

Б.Ч.: Некоторые думают, что массаж – это что-то сложное, требующее специальных навыков и знаний. Если говорить об обычном согревающем массаже, то его может сделать каждый своему близкому человеку.

Понадобится растительное масло (можно взять оливковое, подсолнечное, рапсовое, кунжутное и пр.), которое нужно налить в небольшое блюдце и слегка подогреть над пламенем свечи.

Тот, кому делают массаж, ложится на живот на постель, руки вытянуты вдоль туловища, голова повернута влево или вправо – как удобнее, ноги прямые, тело расслабленное. Массажист окунает кончики пальцев обеих рук в подогретое масло и производит массажные движения вдоль позвоночника слева и справа, а также по плечевому поясу (см. **рисунок**). Интенсивность воздействия рук должна идти по нарастающей – сначала похлопывания, затем – поглаживания и, наконец, разминания. Навредить такими движениями невозможно, при условии, что они не вызывают дискомфорта.



Продолжительность массажа – 5-10 минут. Делается он на ночь, после него надо надеть х/б футболку или пижаму и, укрывшись одеялом, лечь спать. Пижаму можно потом снять, если ночью станет жарко, важно пробыть в ней не менее часа. Эти процедуры проделывают ежедневно курсом 9-11 дней.

«ПР+»: Вы упоминали еще стоун-терапию, что это такое?

Б.Ч.: Этот термин происходит от английского слова «стоун» – камень. Летом надо собрать речных или морских камней, желательно не круглых, а плоских, размером 10х15 см. Камни нужно хорошо промыть, высушить и сохранить до осени, – они помогут совершить прогрев самостоятельно. С наступлением первых холодов можно приступить к стоун-терапии.

Два, четыре или шесть камней нагревают в духовке при температуре 60-70 градусов в течение 20 минут и затем, обернув в небольшое льняное полотенце, кладут на область поясницы, верхнюю часть ягодиц и в паховые области. Естественно, все это проделывается в лежачем положении, как и при массаже; спину на время процедуры, а это 15-20 минут, то есть до остывания камней, можно укрыть легким несинтетическим пледом.

Завершается процедура точно так же – надеть футболку или пижаму, укрыться и уснуть. Регулярность и продолжительность такая же – ежедневно в течение 9-11 дней. Можно чередовать массаж и стоун-терапию через день при той же продолжительности курса.

«ПР+»: Нет ли каких-либо противопоказаний для таких процедур?

Б.Ч.: С точки зрения тибетской медицины, практически нет. Хотя наша официальная медицина, например, не рекомендует прогревы при миомах. Однако миома – это болезнь холода, так что прогревы полезны и при этой патологии. Конечно, тем, у кого болезни сердца, следует избегать посещения парной с температурой выше 80 градусов, однако ни массаж, ни стоун-терапия им не противопоказаны.

«ПР+»: В начале нашего разговора вы сказали, что два типа конституций – «Ветер» и «Слизь» – холодные, а третий – «Желчь» – горячий. Значит ли это, что «Желчи» переохлаждения не страшны и прогревы вообще не обязательны?

Б.Ч.: В наших климатических условиях преобладают холод и сырость, поэтому всем без исключения надо одеваться по погоде, носить шапки и теплую обувь. Повторю, по тибетским понятиям, организм согревает желчь, вырабатываемая печенью, поэтому у людей с активной печенью

(тип «Желчь») барьер холода повышен, но он имеет свои пределы, и при систематических переохлаждениях можно истощить печень. Желчи станет недоставать, организм начнет мерзнуть и из одного типа может перейти в другой – «Слизь» или «Ветер». Я бы порекомендовал регулировать избыток тепла так же, как и его недостаток, питанием, а одеваться надо всем типам без исключения тепло. Кстати, при питании только овощами и фруктами можно сменить конституцию с «горячей» на «холодную» – перейти от «Желчи» к «Ветру».

«ПР+»: Хорошо, расскажите тогда, какие продукты согревают, а какие – охлаждают наш организм.

Б.Ч.: Прежде всего хочу дать несколько общих рекомендаций. В холодное время года пища должна обязательно включать горячие блюда – как первые, так и вторые.

- Многие сейчас увлекаются различными йогуртами, творожками, молоком и молочнокислыми продуктами типа кефира, ряженки, простокваши. Заблуждение в том, что эти продукты сами по себе могут помочь больному желудку наладить хорошее пищеварение, стул и так далее. Еще больший обман в том, что они якобы способствуют похудению – как раз наоборот, они увеличивают объем слизи в организме. Людям холодных конституций надо резко ограничить их прием хотя бы до лета. Если уж и пить кефир или простоквашу, то в подогретом виде и в небольших – до 100 мл – количествах.
- Сведите к минимуму поглощение бутербродов и вообще любой пищи, которую едят сразу из холодильника и неподогретой до 50-60 градусов – в первую очередь это касается салатов, особенно приправленных майонезом.
- Овощи ешьте до наступления лета только в тушеном виде. Вы не сбросите лишние килограммы, сидя на овощах, напротив, сырые овощи увеличивают количество слизи в организме.
- То же касается и фруктов. Старайтесь до лета употреблять их преимущественно в запеченном виде. Нет ни одной опубликованной научной работы, где было бы доказано, что в приготовленных фруктах произошло разрушение витаминов. Это тоже миф.

• Количество острых приправ в холодное время увеличивайте, летом – уменьшайте. Это же правило действует и в отношении соли, лука, чеснока, горчицы, имбиря – все они согревают пищу.

• Зимой хороши первые блюда, такие, как суп-харчо, кислые щи, солянка, уха. Окрошки и свекольники подождут до лета.

• Помните главный принцип долголетия японцев: «Однообразие в питании приводит к многообразию болезней».

Слева в таблице представлены те продукты, которые относятся к категории Ян (несущие теплые элементы), справа – категории Инь (несущие холодные элементы):

Продукты Ян (несущие горячие элементы)	**Продукты Инь (несущие холодные элементы)**
кукуруза	арбуз
горчица	виноград
имбирь	гранат
перец белый, красный, черный	лимон
редька	мандарин, персик, банан
груша	слива
финики	хурма
баклажан	картофель
репа	зеленый горошек
сельдерей	кабачок
чеснок	капуста кочанная
бобы	капуста морская
чечевица	морковь
кунжут	огурец, помидор
гречиха	петрушка
пшеница	шпинат, рис
мед	тыква
прополис	арахис

Продукты Ян (несущие горячие элементы)	Продукты Инь (несущие холодные элементы)
кунжутное масло	грибы
подсолнечное масло	пшено
кукурузное масло	кефир
говядина	свинина
баранина	рыба карп
курица	рыба лещ
кролик	рыба судак
утка	рыба сазан
коровье молоко	перепелиное яйцо
макароны	уксус
мука	вода
вино	соль
чай зеленый	крахмал
чай черный	кумыс
сахар	квасцы

Иньская пища охлаждает, делает тело мягким и вялым. Чрезмерное употребление приводит к усталости, сонливости, бледности, потере аппетита. При длительном употреблении пищи Инь наступает подавленность, появляется чувство разбитости, возрастает ранимость.

Янские продукты приносят тепло, делают тело более твердым. При избыточном их потреблении появляется напряженность, лихорадочность, раздражительность.

Напомню еще раз: летом, в жару, рекомендуется кушать больше иньской, охлаждающей пищи. Зимой же предпочтение следует отдавать согревающей янской.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к доктору Б. Г. Чойжинимаеву, вы можете связаться с ним по телефону в Москве: (495) 221-21-84.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА И ДРУГИЕ МЕТОДИКИ РАБОТАЮТ!

Изжога, гастрит, предъязвенное состояние желудка, гепатит, ослабленная функция поджелудочной железы, дисбактериоз, песок и камни в почках, желчном пузыре, зубная боль

Я хочу поделиться с вами некоторыми своими впечатлениями и рекомендациями по поводу оздоровления и лечения организма по материалам, опубликованным на страницах этого издания.

Поскольку в моем возрасте у меня накопился не один букет заболеваний, то для лечения я применял рекомендации по методикам народной медицины, предложенным как самими читателями, так и специалистами по использованию лекарственных трав. Официальная медицина помогла мне очень мало. Лечение с использованием лекарственных трав тоже не всегда было успешным. Перелом в оздоровлении наступил тогда, когда я познакомился с медициной Болотова благодаря публикациям на страницах вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс». Здесь-то я и узнал, что организм мой сильно защелочен, ведь pH моей мочи доходил до 8 единиц. Меня замучила изжога, и врачи поставили диагноз, что у меня гастрит желудка, переходящий в язву желудка.

ОСНОВА БОЛЕЗНЕЙ – ЗАЩЕЛАЧИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Причина всему, объясняли врачи, повышенная кислотность желудка. Б. Болотов сделал разъяснение, что все бо-

лезни начинаются с желудка и излечиваются через него же. Он твердо заявил, что повышенной кислотности не бывает, бывает только повышенная глупость тех, кто так говорит. И уже лозунгом стала фраза, сказанная Б.Болотовым: если хочешь стать здоровым – закисляйся! И вот для этого, согласно его рецептам, я готовил и принимал ферменты (квасы) на основе лекарственных растений, придерживался правильного питания по Болотову, готовил и принимал «Бальзам Болотова». А соки, чаи, настои и настойки из лекарственных растений принимал уже после еды через полтора часа. Таким образом, полученные аминокислоты, разнообразные кислоты, витамины и другие вещества от принимаемых ферментов (квасов) поступали в кровь. А алкалоиды и глюкозиды, т. е. лекарственные вещества, и другие щелочные компоненты из соответствующих настоев растений поступали в лимфу. Я убедился – только совместное воздействие кислых веществ на систему крови и щелочных веществ на систему лимфы дает эффективное оздоровление и лечение.

Итак: у меня изжога, гастрит, предъязвенное состояние желудка, гепатит, ослабленная функция поджелудочной железы, дисбактериоз. К тому же величина показания pH мочи высокая. Здесь надо сделать небольшое пояснение: pH в медицине служит показателем величины кислотности организма человека. В данном случае pH мочи измеряется лакмусовой полоской в домашних условиях. Ее можно было бы купить в аптеке, но она там не продается, ищите в магазинах химреактивов. Чем ниже показатель величины pH – тем выше кислотность. Наибольший показатель кислотности в желудке у молодого человека равен 1,2 единицы. У взрослого человека показатель колеблется от 1,5 до 2,0 единицы. При определении «закисленности» организма по моче надо знать, что pH мочи находится в норме, если он не превышает 6,4 единицы. Показатель pH выше 7,0 говорит о сильной защелоченности организма. Здесь дела уже плохие. Начинает появляться множество заболеваний как в ЖКТ, так и во всем организме, в том числе и такие, как

изжога, гастрит, язва желудка, атеросклероз, понижение иммунитета, геморрой, полипы и другие. Хорошим показателем pH мочи является показание 5,0-5,5 единицы. Забегая вперед скажу, что когда я применил на себе весь комплекс лечебных рекомендаций Б. Болотова, то получил небывалый результат. Все неприятности у меня исчезли, все органы заработали гораздо лучше, показатель pH снизился до 5,0 единицы. Это было все потом. А начинать надо было с того, что сначала устранить изжогу, затем избавиться от гастрита, понизить показание pH, т. е. повысить кислотность организма.

ЖМЫХ – ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Изжога, по Болотову, появляется тогда, когда нарушена правильная работа *пилоруса*, т. е. клапана, отделяющего желудок (кислая среда) от 12-перстной кишки (щелочная среда). Мой клапан попросту не всегда закрывался или не плотно закрывался. В этих случаях более агрессивная желчь 12-перстной кишки вместе с трипсинами и химотрипсинами, т. е. ферментами поджелудочной железы, проникает в полость желудка, происходит реакция нейтрализации с его кислотами, а в дальнейшем и разъедание стенок желудка. Так появляется гастрит, а затем и язва желудка. Восстановить работу пилоруса можно только лишь с помощью приема жмыхов из свежих овощей и фруктов.

Жмых надо глотать каждое утро натощак, не разжевывая, маленькими порциями общим объемом 2-3 ст. ложки за 1 час до еды в течение месяца. Для лучшего прохождения жмыха смазывать его сметаной. Также и днем неплохо принимать 1-2 раза.

Так как я являюсь гипотоником, то в качестве жмыхов использовал морковь, чередуя со жмыхами из капусты. Через месяц улучшение было заметным. Гипертоникам жмых надо готовить из красной свеклы.

Сок, полученный при приготовлении жмыха, надо выпить подсоленным перед сном, можно после еды минут через 30.

Жмых готовят на соковыжималках или на мелкой терке с последующим отжимом сока через капроновую ткань.

Еще, так как у меня проблемы с печенью, я принимал жмыхи из корня петрушки. Кстати сказать, при астме их делают из черной редьки. При лейкозах надо принимать жмыхи яблок или абрикосов, при диабете – жмыхи цикория, черники.

КВАСЫ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Далее, параллельно я готовил и принимал ферменты (квасы) на лекарственных растениях. Начал с применения фермента на чистотеле, через месяц чередовал фермент на конском каштане. Готовил и на клевере, доннике, окопнике, желтушнике, адонисе, крапиве. Одновременно готовил и пил квас на банановой кожуре. Фермент (квас) из чистотела и других растений готовится следующим образом.

Берется 2,5 литра молочной сыворотки домашней или воды, растворяется в ней 1 стакан сахара, в марлевый мешочек с грузом, чтобы он опустился на дно банки, помещаем 50 граммов сухого или 100 граммов сырого чистотела, растворяем 1 чайную ложку домашней сметаны. Все это смешать в 3-литровой банке и настаивать при комнатной температуре две недели, завязав горлышко марлей в 2 слоя. Через день снимать плесень, помешать содержимое.

В случае с конским каштаном взять 30-40 желудей, разрезать их пополам, всыпать в банку, далее проделать то же, что и с чистотелом.

С банановыми корками следующее: взять 3-4 банана, очистить и корку порезать на тонкие полоски, поместить в мешочек, далее все так же.

Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Банановый квас совмещается с приемом фермента на любом растении. Принимать до выздоровления. Сделать месячный перерыв. И принимать курсами для профилактики.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ

Также одновременно надо вести прием правильного питания по Болотову.

На первые блюда должна быть пища из белков животного происхождения. Это все виды мяса и рыбы, яйца, сыры и творог, кисломолочные продукты, грибы и дрожжевой хлеб. Последний состоит из аминокислот, полученных при переработке растительных белков с помощью дрожжей.

Вторыми блюдами должны быть супы, борщи, бульоны.

Третьи блюда – это салаты, винегреты, чаи, кофе и соки.

Из пищи исключить или ограничить прием растительного масла, уменьшить прием растительной пищи, в том числе овощей и фруктов. Все растительное – это щелочь, а щелочь вредна человеку. Особенно если имеется изжога. Выпитый сладкий чай или любой сок провоцирует изжогу, увеличивает защелоченность организма, способствует загустению крови и снижает иммунитет организма. Наоборот, соленая селедка, так же, как и горчица, и хрен, не должны сходить со стола.

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА – ГЛАВНОЕ ИЗ ЛЕКАРСТВ

Основным элементом в лечении ЖКТ, в том числе желудка, а также всего организма является «Бальзам Болотова», ранее называемый «царской водкой». Он намного увеличивает кислотность желудка, излечивая гастрит почти за 2 недели. Увеличивается кислотность всего организма. Плазма крови наполняется соляной кислотой и другими кислотами, которые более полно расщепляют все умершие и старые клетки, препятствуя образованию так называемых «бляшек», тем самым предотвращает возникновение атеросклероза, уменьшая количество инсультов, инфарктов. Присутствующая в бальзаме серная кислота благодаря многократным превращениям с гликогеном печени образует мукополисахариды. Это очень полезные вещества, способствующие синтезу хондроитинсерной кислоты, гиалуроновой кислоты, гепарина и др. Все они являются основой мощной иммунной системы. Мукополисахариды и незаменимая

аминокислота триптофан образуются в вышеописанном квасе из банановых корок.

Приобрести серную и соляную кислоты для образования «Бальзама Болотова» сложновато. Приобретается кислота в магазинах «Химреактивы». Для этого надо иметь письмо от какой-либо организации, где должно быть указано, для какой цели все это приобретается и в каком количестве, должна быть выдана доверенность на получателя. Таким способом мне перепадают особо чистые (марки «ОС.Ч.») серные и соляные кислоты.

Для получения 1 л «Бальзама Болотова» нужны следующие ингредиенты: 0,9 литра воды, 100 мл виноградного уксуса, 1 ст. ложка серной кислоты (98%), 1 ст. ложка соляной кислоты (38%), 4 таблетки нитроглицерина. Все компоненты смешать, соблюдая меры предосторожности при работе с концентрированными кислотами – резиновые перчатки, очки, вытяжка.

«Бальзам Болотова» применяется:

1. Для стимуляции образования ферментов желудочного сока.

2. При пониженной и нулевой кислотности желудочного сока.

3. При пониженной секреции желудочного сока.

4. При ощелоченном организме вследствие преобладающего приема в пищу растительных продуктов, обладающих большой щелочностью.

5. Для разжижения крови.

6. Для нейтрализации повышенного содержания сахара в крови.

7. Для увеличения процента молодых клеток за счет расщепления старых и, соответственно, омоложения организма.

8. Для избавления от изжоги, гастрита, язвы желудка, геморроя, герпеса.

9. Для повышения иммунитета организма.

10. Для расщепления старых и больных клеток, клеток болезнетворных организмов.

11. Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

12. Для расщепления «бляшек» в сосудах.

13. Для нормализации кислотно-щелочного баланса организма.

Бальзам участвует в расщеплении клеток, поврежденных нитратами, радионуклидами, свободными радикалами, канцерогенными веществами, ядами солей тяжелых металлов.

Бальзам расщепляет все виды раковых клеток, протоплазма которых ослаблена приемом аминокислоты триптофан.

С его приемом расщепляется (нейтрализуется) яд белка, формируемый при заболевании СПИДом.

«Бальзам Болотова» принимается 3-4 раза в день во время еды или сразу после еды по 1-2 чайных ложки на полстакана воды, чая, кофе или любого напитка.

При серьезных или тяжелых заболеваниях принимается по 1 ст. ложке на полстакана воды 3-5 раз в день, в том числе и утром натощак.

«Бальзам Болотова» принимаем я сам и вся моя семья, а также все знакомые.

ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ

Для оздоровления и лечения своего организма я пользуюсь только рекомендациями Б.Болотова. Так, например, у меня появились песок и камни в почках, мочевом пузыре и в желчном пузыре. Для их растворения и удаления я применил корни подсолнуха, корни шиповника, сок и жмыхи черной редьки.

Корни подсолнуха и шиповника надо раздробить и в количестве 2 стаканов (в равных частях) кипятить в 3 литрах воды. Первый раз кипятят в пределах 2 минут, настаивают и процеживают. Когда все будет выпито, залить те же корни второй раз 3 л воды и кипятить где-то 5-7 минут. По окончании приема этой порции эти же корни заливают 3 л воды и кипятят в 3-й раз уже не менее 15 минут. А после провести такие же мероприятия уже с новой порцией корней.

Принимать отвар корней надо не менее месяца по полстакана и более 3 раза в день за 20 минут до еды.

Выходят камни растворенными в виде песка уже через две недели после начала процедур. В это время надо ограничить прием соленого и острого и увеличить прием растительной пищи. Для продолжения и усиления растворения камней перейти на прием сока и жмыхов из черной редьки:

6-7 кг редьки промыть, не очищая кожуры, порезать и пропустить через соковыжималку или через мясорубку и отжать через капроновый чулок. Полученный сок (где-то 3 л) поставить в холодильник.

Начинать прием сока с 2 ст. ложек 2-3 раза в день через 1,5 часа после приема пищи; постепенно довести дозу приема до полстакана.

А в жмыхи добавить 300 г меда или 500 г сахара на 1 кг жмыхов, размешать и поставить в кастрюле под гнетом в теплом месте для прокисания.

После выпитого сока приступить к приему жмыхов в количестве 1-2 ст. ложек во время еды. Употребить все полученное количество.

Произойдет растворение камней и песка во всем организме. Одновременно от редьки произойдет улучшение работы легких, прекратится кашель.

ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ НИКОГДА

Чтобы никогда не чувствовать зубную боль, надо полоскать ротовую полость крепким раствором соли в течение 3 минут 2-3 раза в день, особенно перед сном.

Кроме этой процедуры для оздоровления всей ротовой полости я полощу ее смесью из водочных растворов аира и прополиса:

в 0,5 л водки настаивается 50 г аира дней 15. Водочный настой прополиса приобретаю в аптеке. В рюмку наливаю 1 ст. ложку раствора аира и накапываю 10-15 капель прополиса. Полощу ротовую полость 1 раз сначала дней 5, затем через день 1 неделю и после 1 раз в неделю.

От мучительных болей раньше удалил четыре зуба. И вот уже 4 года ни одного удаления и ни одного болевого ощущения.

Адрес: Коломийцу Анатолию Демьяновичу, 140013 Московская область, г. Люберцы, ул. Попова, дом 18, кв. 56. Телефон – 8-915-269-33-09.

О ЧЕМ ТЫ ПЛАЧЕШЬ, ПЛАКУН?

ЗАПИСКИ ТРАВНИКА

Судороги, эпилепсия, припадок, арахноидит

– А вот я тебя спрошу, могут ли растения говорить или, там, плакать?

Скорее всего, ежели ты человек с развитым воображением, ты ответишь: «Конечно!» При этом на лице твоем будет улыбка мечтальщика, очи подняты горе, а в душе лирический настрой.

Сразу становится понятно, что перед твоим мысленным взором встает плакучая ива, опустившая ветви в воду пробегающего рядом ручейка.... Или, скажем, зазвучит в голове что-нибудь вроде «шумел сурово брянский лес...» А может, и еще какая пасторальная блажь.

– Э! – скажу я, – погоди, мил человек! Я тебя не об аллегориях, школьной программой навеянных, пытаю, а задаю вопрос по существу: могут ли растения говорить, донося до нас знания, вести, одним словом, информацию?

Тут твоя улыбка, дорогой мой мечтатель, перестает быть лирически-задумчивой и скоренько этак трансформируется в нечто саркастически-снисходительное типа «ну-ну, паря, за руль тебе сегодня уже нельзя». Мол, либо перепил, либо уж совсем с головою недружен стал.

Ан нет, браток. Я вот тебе сейчас расскажу баечку, а ты уж сам после кумекай.

Так вот. Было дело не то в июне в конце, не то в июле, точно не помню. Однако череда еще не цвела, и я ее, голубушку, тогда прямо снопами резал. Славная такая череда росла на болоте, высокая, с большим листом, сочная. Нарезал я ее тог-

да – тьму! Да еще Джерабай-цветка (зверобоя то бишь) подзапас. Иду себе домой, знай, от комарья отбиваюсь.

А там, видишь ты, рядом совхозные поля были. Так вот, эти самые поля, дренажу ради, этакими канавами окружены. Туда вода и стекает. Влажное, значит, место-то.

Иду я и гляжу: по вдоль канав цветок, мне незнакомый, зацвел. Погоди, я про него тебе поподробнее нарисую.

Высотою цветок тот до колена мне, а иной и до середины бедра. Стебель темно-зеленый, прочный, у корня так вообще деревянистый. Лист на ивовый похож очень, только у ивы он серебристый, а этот темно-зеленый.

Самое же замечательное, так это соцветие. Цветки, собранные в вытянутую пирамидку, имеют цвет нежно-фиолетовый. Формою и строением те цветки больно на иссоповы похожи. Иссоп видал ли? Так вот, лепесточки в виде колокольца собраны, внешние края их загнуты. Тычинки из центра далеко торчат, словно ниточки, с бомбончиками на концах. Каково?

И что странно, никакого тебе запаху! Я уж поначалу думал, что мне нюх отшибло.

Ну так вот. Разглядел я цветок этот. Знать его не знаю, ведать – не ведаю. А притягивает он меня чем-то.

В тот раз нагружен я был поклажею сверх меры, так что особо задерживаться не стал. Пошлепал себе домой, череду на просушку развешивать.

После того разу я и вдругорядь и по третьему мимо цветка того хаживал, да все глаз от него отвесть почему-то не мог. Дома все свои буквари травные перешерстил, но описания похожего не нашел.

Этак помучался я какое-то время. Потом не выдержал, цветок тот вместе с корнем выкопал и к старику учителю за советом пошел.

Завидев цветик тот, учитель мой Петр Иванович поначалу только и сказал: «А-а-а!» И хитро так прищурился. Вот, поди ж ты, догадайся, что это его «А-а-а» обозначает.

«Что за зелье-то?» – спрашиваю.

«Так ведь это, Андрюша, дербенник. Или по науке, значит, плакун иволистный, Lythrium salycaria».

Надобно тебе сказать, что старик мой, хоть и не образован был в смысле академическом, официальном, однако в травах исключительно сведущ «по жизни» был. Сам всегда латынью пользовался и меня наставлял: «Вот, – говорит, – приходит к тебе хворая, которую уже другой травник лечил. Тебе же нужно знать, что ей уже дано было. А она возьми да и скажи, маточником, мол, лечилась. Вот тут-то путаница и начнется. Вот ты, к примеру, сколь маточников-то знаешь?»

Я припоминаю, что знаю несколько: маточником в народе шандру кличут да сабельник иногда, потом еще марьиному корню перепадает.

«Вот то-то! Учи латынь, студент». А сам смеется.

Да. Так вот, признал учитель в моем цветке плакуна. Сказал «А», говори и «Б»: для чего применяют, к какому месту прикладывают.

И рассказал дед, мол, лечат плакуном детишек-грудничков от *судорог*, особенно, если те судороги случаются во время *жара* и лихоманки. Внутрь дают, да и в купель отвар наливают тоже. Да вот еще когда *понос* на кого нападет.

«Я, – говорит дед, – пытался плакуном лечить тех, кто под себя по ночам ходит».

«Ну и как?» – спрашиваю.

«Так, серединка на половинку», – без особого энтузиазма отмахивается старый.

Ну что ж, спасибо учителю, познакомил нас с дербенником.

Я и сам после этого прочел кое-что. Оказывается, у наших дальних предков-славян плакун пользовался особой славой. Считали они его растением священным. Выкапывали деревянной лопаточкой, что твою мандрагору, обязательно на заре да с особым приговором. Потом несли в храм и, оборотясь лицом на восток, просили у дербенника помощи в изгнании злой силы, той, что заставляет ребенка трястись.

А плакуном назвали потому, что иной внимательный человек нет-нет, да и замечал, как с кончиков остреньких листочков свисают маленькие прозрачные капли. Слезы, значит.

Долго ли, коротко ли, а привела как-то после того случая ко мне одна женщина своего хворого сынка-малолетку. Боли у него в голове сильнейшие, судороги на пике температуры, под себя ходит по ночам. Через все это дело в школе плохо успевать стал. Ученые мои коллеги, невропатологи, повертели мальца, покрутили, поставили диагноз: «Кистозный арахноидит». Модный такой диагноз, многим сейчас ставят. Лечение, конечно, прописали. Да вот беда – все мимо!

А мамочка жалуется, мол, так у него, сердечного, голова иной раз болит, что он чуть не криком кричит, слезами умывается.

Тут-то мне плакун и вспомнился во всей своей красоте. Как гомеопаты говорят, принцип подобия налицо. Ну, я больше долго не думал, смешал зельеце, мамаше растолковал, как пить.

В следующий раз был у меня тот пацан через месяц. Улыбается. Голова теперь болит редко, да и несильно. А то ведь каждый день было. Мочить постель ночью перестал.

Еще через полгода мамаша уже одна пришла. Все, говорит, хорошо. В школе из троечников вылез. Голова не болит. Порядок, значит.

А недолго после другой случай. Опять мамаша, но уже другая, свое дитя ко мне тянет. На сей раз великовозрастное дитя-то, двадцати годов от роду девка. В институте учится. И умна, и красива. Одна беда, падучая у нее, по науке *эпилепсия*, значит. И не просто там какая-то, а больно злая хворь: припадками каждый Божий день так и сыплет, а то и по два раза на дню.

Дело-то уже в декабре было. Это значит, девка уже четыре месяца в городской больничке прохлаждается, на учебу носа не кажет. Не в силах она, сам понимаешь. Все это вре-

мя фенобарбитал горстями ест – а падучей, заразе, хоть бы хны. Доктора уж на финлепсин заглядывают.

Ну что ж, покумекал я малость. Дай, думаю, и тебе, лебедка, плакуна поддам. Авось, проберет. Что меня еще тогда насчет дербенника зацепило: мать вспомнила, что у девки, когда еще совсем мала была, случались судороги во время простуды, когда был сильный жар.

Ну что ж, как подумал, так и сделал. Смешал девчонке зелье с плакуном. Только вот еще что: усомнился я малость. Болезнь-то падучая – нешуточная, сильна и коварна. Совладает ли плакун в одиночку?

Так вот и дал я ему в товарищи тяжелую артиллерию в виде болиголова. Этот самый болиголов, что издревле омегом или мышиной вонью кличут, дают в виде водочной настойки семян. Предки наши очень хорошо им падучую лечили. А вот, кстати, чтоб рак – так не слыхал я что-то этого, не читал нигде, это уж вполне современные штучки. Но про то другая сказка.

Где-то с полтора-два месяца лечил я молодку таким образом, и не поверишь – ушли приступы с концами! Кто другой рассказал бы – не поверил, а тут уж, на что чудо чудное и диво дивное!

Я за нею, за девкой этой, еще с полгода потом досматривал. Припадков больше не было. Правда, должное ей отдать нужно: исправно зелье мое пила, изо дня в день.

После того случая было еще несколько похожих. Нет особой нужды про них рассказывать. Но всегда плакун, когда один, когда в компании, выручал меня.

* * *

В своей статье о дербеннике иволистном (Lythrium salycarium) я описал несколько случаев применения этого растения для лечения *головных болей, арахноидитов и эпилепсии*. С той поры прошло немало времени. Накопился материал наблюдений. Чтобы не быть голословным, я приведу несколько выдержек из писем пациентов. «Здравствуйте, Андрей Николаевич! Пишет вам из далекой Сибири Ната-

лья Вячеславовна... Не могли бы вы подсказать рецепт, чем лечить больного *эпилепсией*, которому в данный момент 45 лет? Это моя мама, она принимает лекарства: сибазон, бензонал, карбамазепин. Пьет траву мелиссу, душичку. У моей мамы бывают как большие, так и малые приступы».

В конце 2002 года ко мне обратилась семья С. с Украины: «...мальчику 22 года, диагноз: хронический *менинго-энцефалит, эпилептический синдром*. Приступы повторяются через 1–2 месяца, идут серийно, 6–7 приступов в день, через час. Принимает финлепсин».

Назначено лечение. Следующее письмо уже в октябре 2003 года: «Здравствуйте, Андрей Николаевич! Обращается к вам семья С. с Украины. Вы нам высылали болиголов, шлемник и плакун иволистный (дербенник), лечили сына от эпилепсии. Приступов не было 9 месяцев, радости нашей не было конца. Мы хотели подождать ровно год и сообщить вам результат. Но сын употребил один раз алкоголь, и сразу на следующий день пошли приступы. Мы вас очень просим, может быть, можно повторить курс лечения? Сын понял свою ошибку и больше не выпьет ни капли спиртного».

Итак, какие же выводы можно сделать из приводимых писем? Ну, во-первых, травы эффективны для лечения эпилепсии! Это происходит даже независимо от стажа болезни, от приема противосудорожных таблеток, от вида и тяжести приступов. Во-вторых, мною разработана и используется сложная комплексная схема применения растений, объединяющая самые различные противосудорожные травы. В-третьих, очень важно во время лечения соблюдать режим труда и отдыха, а также воздерживаться от спиртных напитков! Последнее особенно важно, так как приведенный случай из письма семьи С., увы, далеко не единственный в моей практике. Из рекомендаций относительно режима важны следующие. Больной должен работать на спокойной работе, не связанной с командировками, с напряженной операторской деятельностью и стрессами. Не допускаются ночные дежурства. Больной должен вставать рано, не залеживаться в постели, когда солнце уже высоко в небе. Соответственно, ло-

житься спать тоже нужно вовремя. Никаких ночных бдений! Никаких ночных клубов и дискотек! Никаких половых излишеств! Никакого алкоголя! Занятия физкультурой допустимы и даже необходимы, но без экстремальных нагрузок, без сильных сотрясений, ударов. Подойдут, например, бег трусцой, комплексы гимнастических упражнений. Особенно хороши восточные гимнастические дыхательные школы тайцзи-цюань, цигун, йога. Баня с мощной парной не рекомендуется. В лучшем случае – сауна с умеренным жаром. В питании нужно придерживаться умеренности, не переедать. Кушать нужно понемногу, но часто – 4-5 раз в день. Необходимо избегать приема в пищу пищевых стимуляторов: кофе, какао, шоколада, излишнего количества легкоусваиваемых углеводов (сахар, изделия из пшеничной муки, картофель), а также некоторых пряностей – перца, базилика, горчицы, гвоздики. Воды нужно пить в меру, для обычного человека это около 1,5 л в сутки. Не пить много перед сном.

А теперь вернемся непосредственно к схеме лечения. Любая из трав, вошедших в схему, известна с давних пор. Однако их сочетания и дозировки разработаны мной, выверены в процессе практики и в таком виде предлагаются вашему вниманию.

За 1 час до еды 3 раза в день больному назначалась настойка цветков болиголова пятнистого. Дозировалась настойка каплями от 1 капли до 20-30 капель, увеличивая дозу на 1 каплю ежедневно. После чего производилось такое же планомерное снижение на 1 каплю в день до полной отмены.

Такая схема называется в народе «горкой». Нужно отметить, что противосудорожный эффект болиголова прямо пропорционально зависит от дозы. То есть чем выше доза, тем мощнее эффект. Схема дозирования в виде «горки» сравнительно мягкая. Постепенный набор дозы позволяет своевременно выявить побочные реакции, если они возникнут. Такая схема оказывается эффективной у многих больных. Но не у всех. Некоторым требуется более мощное лечение. Тогда по мере постепенного достижения дозы в 30 капель (зависит

от возраста и массы тела больного) можно сделать плато дозы на 15-20 дней. Потом постепенно снизить дозу до отмены.

Настойка капается в рюмку с чистой кипяченой водой. Объем воды большого значения не имеет, обычно ее берется ровно на глоток, примерно 30 мл.

За 30 минут до еды 3 раза в день назначался отвар сбора трав в составе:

дербенник иволистный (плакун) – 3 части; синяк обыкновенный – 1 часть; полынь обыкновенная – 2 части; подмаренник настоящий – 2 части; чабрец ползучий – 1 часть; донник лекарственный – 1 часть; каштан конский (цветки) – 1 часть; хвощ полевой – 1 часть.

1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, варить 15 минут на водяной бане. Сразу после процеживания в отвар добавлялась 10%-ная настойка корней шлемника байкальского из расчета 3 мл на каждые 200 мл отвара.

В зависимости от возраста больного дозы рассчитывались следующим образом.

Возраст	**Болиголов** (разовая доза на пике)	**Отвар с добавленным шлемником** (на 1 прием)
До 1 года	3-5 капель	1 ч. ложка (5 мл)
1-3 года	5-7 капель	2 ч. ложки (10 мл)
3-7 лет	10 капель	1 ст. ложка (15 мл)
7-10 лет	15 капель	2 ст. ложки (30 мл)
10-14 лет	20 капель	1/4 стакана (40-50 мл)
>14 лет	30 капель	1/3 стакана (70 мл)

Лечение проводилось циклами по 2 месяца, после чего делался перерыв 14 дней. Затем лечение повторялось.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории, ученый секретарь секции фитотерапии Санкт-Петербургского научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

ЛЕЧЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ И РАКА

Мастопатии, рак груди, фибромиома матки, узлы и полипы на ней, кистоз яичников, эндометриоз, аденома предстательной железы, рак желудка, печени, прямой кишки, легких

Мы не раз писали о киевском травнике Владимире Купчине, который разработал ряд эффективных методик лечения таких труднопреодолимых недугов, как псориаз и различные новообразования – мастопатии, аденомы, фибромиомы, полипы и так далее. Именно лечение опухолей различной локализации – тема сегодняшнего материала Владимира Кирилловича. Речь пойдет о запатентованном им препарате под названием «инол», который можно приготовить самостоятельно. Как это сделать, вы сейчас узнаете. Слово – автору.

Новообразования на молочных железах – аденомы, узлы, кисты, а также разрастание ткани – классифицируются под общим названием – *мастопатия*. Риск перерождения мастопатии в рак чрезвычайно высок; с нее начинается и с нее развивается рак груди. Реже он появляется сразу, без нее. То же можно сказать и о фибромиоме матки, узлах и полипах на ней, кистозе яичников, эндометриозе.

В 1995 г. мной совместно с хирургом-маммологом Иваном Власенко был разработан препарат биолар для лечения *незлокачественных опухолей без хирургического вмешательства,* и после пятилетнего испытания в 2000 г. он был запатентован. Гормональный дисбаланс организма из-за нарушения функций щитовидной железы, заболеваний ЖКТ, нервной системы, стрессов, экологии, неправильного питания и многих других факторов вызывает появление новообразований на молочных железах и половых органах. Разра-

ботанный нами биолар воздействует по всем этим направлениям, вызывая положительные сдвиги, поэтому препарат заметили и гинекологи.

Однако на этом наши разработки не остановились. Поскольку мастопатия близка к раку, то, безусловно, мы не могли обойти вниманием и эту проблему. Поэтому на основе биолара мы разработали препарат инол, который тормозит рост и злокачественных опухолей.

Препарат приостанавливает рост опухолей, обезболивает, неплохо себя зарекомендовал при раке желудка, печени, прямой кишки, легких. Препарат без риска можно применять как для лечения, так и для профилактики. Им можно лечить аденому предстательной железы, поскольку он положительно влияет на эндокринную систему. Особенно он хорош в послеоперационный период; некоторые пациенты по 5-7 лет «сидят» на иноле, проводя 1 раз в год курс лечения.

Состав препарата в граммах:
сок ягод калины – 200,
мед цветочный – 200,
бифунгин – 100,
сок корня лопуха большого – 200,
сок чистотела – 200,
настойки растений 10%-ные,
цветы календулы – 200,
омела белая – 200,
синюха голубая (корни) – 100,
подорожник большой – 200,
полынь горькая – 50,
кожура ореха грецкого (осенняя) –100,
чина черная – 100.

Заготавливают *травы* в период их цветения, *корни* – ранней весной или осенью, *омелу* в начале марта, *ягоды калины* в октябре. Из указанных свежих растений получают 10%-ные настойки:

измельчают сырье, кладут в стеклянную банку, чуть уплотняя, доверху заливают 70-градусным спиртом и настаивают 2 недели в темном месте, по мере осе-

дания доливая спирт. Затем процеживают, сырье отжимают, полученную эссенцию отстаивают 2-3 дня и фильтруют. Далее берут 30 мл полученной эссенции, смешивают с 70 мл 40-градусной водки и получают 10%-ные настойки, пригодные для добавления в препарат.

Принимается препарат по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 4-5 месяцев.

После каждого месячного приема – перерыв 5 дней. Хранится препарат в темном месте при комнатной температуре больше года.

Применение инола сопровождается повышением иммунитета, улучшением функций нервной и эндокринной системы, улучшается работа щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта. В процессе лечения выводятся токсические вещества из организма, улучшается самочувствие, уравновешивается психическое состояние, снимаются боли, тормозится рост опухоли.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним по телефону в Киеве: (8-1038-044) 546-61-98.

РАЗГОВОР С ПАЦИЕНТОМ

СОКОТЕРАПИЯ + ИНОЛ + ВЕРА

Рак прямой кишки

Владимир Кириллович предложил выбрать из его записной книжки, весьма пухлой, кстати сказать, любую фамилию пациента, который использовал инол. Ваш покорный слуга ткнул пальцем наугад и через пару минут беседовал с женой одного из принимавших это снадобье. В разговоре выяснилось, что ее супруг не только сидел на иноле, но и усиленно занимался сокотерапией. Об этой методике мы неоднократно писали, у нее целый ряд авторов – Бройс, Уокер, Маркуссен, и немалое количество поклонников. Однако одно дело прочитать материал, а другое – познакомиться с личным опытом.

«ПР+»: Людмила Федоровна, расскажите, пожалуйста, для наших читателей о перипетиях вашего мужа. Естественно, что мы не будем называть его полное имя.

Л.Ф.: Хорошо. Дело в том, что он о своем диагнозе вообще не знает, и прошло уже более шести лет с того страшного момента. Мы с самого начала так решили с детьми, потому что неизвестно же, как поведет себя человек, узнав о таком диагнозе – рак прямой кишки. Один будет бороться, а другой опустит руки – так умерла одна моя подруга, которая ничего не делала для своего спасения.

«ПР+»: Я уже понял, что это не ваш случай. Расскажите, чем вы лечили мужа, принимал ли он инол?

Л.Ф.: А он и до сих пор его принимает, но начну по порядку. В 2002 году у мужа было сначала воспаление легких, с которым он попал в больницу, температура – под 40. Его начали лечить антибиотиками, и вдруг у него возникли боли в животе. Но на это внимания никто не обращал, и после

снижения температуры его выписали домой. Дома у него началась сильная рвота, такая, что он не мог принимать пищу. После нескольких дней мучений сделали рентген, и выяснилось, что у него – непроходимость толстой кишки. Далее – срочная операция и диагноз – рак прямой кишки с метастазами в желудок и селезенку, которую тут же и удалили. Когда из больницы мы привезли его домой, он весил 53 кг при росте 179 см. Я поняла, что что-то надо срочно делать, но что? Мы люди верующие, ходим в церковь, и вот я узнала, что в нашей церкви жена пастыря больна саркомой. Она мне дала брошюрку американского врача, который разработал систему сокотерапии болезней, в том числе и рака, и мы стали пить соки.

«ПР+»: Вы имеете в виду методику Нормана Уокера?

Л.Ф.: Нет, это была книга Яна Маркуссена «Жить два месяца». На обложке было написано «Рак и многие другие болезни можно предотвратить», а речь в книге шла именно о сокотерапии, в которой используются соки овощные и фруктовые, а также дистиллированная вода. Пить их нужно, начиная с 7 утра и заканчивая в 9 вечера.

«ПР+»: Не помните, как точно и что надо пить?

Л.Ф.: Помню, конечно. Мы каждый год, включая меня и младшего сына, проходим осенний курс сокотерапии.

Понадобится отмерить в стакане объем 115 мл – это постоянная разовая доза жидкости (сока или дистиллированной воды), которую вы выпиваете за один прием. Соки приготавливаются на соковыжималке из свежих овощей и фруктов без добавления воды. Итак:

7.00 морковный сок	**115 мл**
7.30 вода (дистиллированная)	115 мл
8.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
8.30 вода (дистиллированная)	115 мл
9.00 морковный сок	**115 мл**
9.30 вода (дистиллированная)	115 мл

10.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
10.30 вода (дистиллированная)	115 мл
11.00 морковный сок	**115 мл**
11.30 вода (дистиллированная)	115 мл
12.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
12.30 вода (дистиллированная)	115 мл
13.00 морковный сок	**115 мл**
13.30 вода (дистиллированная)	115 мл
14.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
14.30 вода (дистиллированная)	115 мл
15.00 морковный сок	**115 мл**
15.30 вода (дистиллированная)	115 мл
16.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
16.30 вода (дистиллированная)	115 мл
17.00 морковный сок	**115 мл**
17.30 вода (дистиллированная)	115 мл
18.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
18.30 вода (дистиллированная)	115 мл
19.00 морковный сок	**115 мл**
19.30 вода (дистиллированная)	115 мл
20.00 фруктовый или овощной сок (местный)	115 мл
20.30 вода (дистиллированная)	115 мл
21.00 морковный сок	**115 мл**
Итого:	3335 мл

«ПР+»: Из схемы видно, что каждый нечетный час надо принимать морковный сок по 115 мл, таким образом, за день наберется 8 приемов или 920 мл. Каждую половину часа выпи-

вать дистиллированную воду – тут вроде все понятно. А какие соки пить по четным часам?

Л.Ф.: Это могут быть соки из *капусты, картошки, сельдерея, яблок, винограда, граната, свеклы* и так далее – любых фруктов и овощей, которые вы можете купить на рынке, причем лучше тех, которые растут в вашем регионе. Капустный, свекольный и гранатовый соки я разбавляю дистиллированной водой 1:1, так как они сильно концентрированы.

«ПР+»: Значит, за день набирается вместе с водой более 3 литров жидкости. Как питаться в этот период и какова продолжительность сокотерапии?

Л.Ф.: В течение 7 дней вы ничего другого, кроме соков, не едите и не принимаете. Курс сокотерапии – 1 неделя.

«ПР+»: Нужно ли как-то себя подготовить к такой диете?

Л.Ф.: Я никак особенно не готовлюсь. Просто накануне очищаю кишечник клизмой обычной теплой кипяченой водой со свекольным соком, и все.

Клизма: на 2 л воды 1 ст. ложка свекольного сока.

Свекольный сок хорошо очищает кишечник.

«ПР+»: Нужен ли какой-то особенный выход из курса сокотерапии?

Л.Ф.: В этом никаких особых сложностей нет. На восьмой день вы можете съесть тертые яблоки или бананы. На следующий день – кашу из геркулесовых хлопьев на воде плюс опять же яблоко или банан, но уже не в тертом, а в натуральном виде. А далее в течение трех месяцев вы должны закрепить результаты сокотерапии. Для этого на этот период вы исключаете из рациона рыбу и мясо, то есть, питаетесь по-вегетариански. Можно есть творог, изюм, курагу, орехи; овощи в тушеном виде, кисломолочные продукты – кефир, ряженка, простокваша в слегка подогретом виде. Мой супруг полтора года не ел ни мяса, ни рыбы и за это время набрал 23 кг веса. Курс сокотерапии он проходит каждые полгода, при этом из организма выводятся токсины, и происходит его насыщение витаминами и полезными элементами.

«ПР+»: Когда же он начал принимать инол?

Л.Ф.: Сразу после семидневного курса сокотерапии я привезла мужу инол, и он начал его принимать по рекомендованной Владимиром Купчиным схеме:

по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

«ПР+»: Какими курсами и как долго он его принимал?

Л.Ф.: Инол муж принимал и продолжает принимать систематически месячными курсами с перерывом между ними от одной до двух недель.

Еще одна немаловажная составляющая лечения – это вера в то, что Бог поможет справиться с недугом, вера в эффективность самого лечения и любовь к своему ближнему. Я знала, что будет все хорошо и все получится, с самого начала, ведь мы с мужем вместе уже 44 года, вырастили двоих сыновей.

«ПР+»: Как ваш муж чувствует себя сейчас?

Л.Ф.: Он живет полноценной жизнью. Мы ведем здоровый образ жизни, каждое утро в теплое время года ходим купаться на Днепр, делаем зарядку. Муж поддерживает стабильный вес – 77 кг при росте 179 см, а ведь он 1941 года рождения. Работает – освоил профессию обувного мастера, чинит и изготавливает обувь. Эта работа доставляет ему истинное творческое наслаждение!

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.
Киев, сентябрь 2008 г.

ЧЕМ «НАГРАДИЛИ» НАС ЗАМОРСКИЕ ПТИЧКИ

Хламидийная инфекция

Патогенные хламидии не всегда обитали на нашем континенте. После того, как стали налаживаться связи между материками, один человек (как бы мы теперь сказали, бизнесмен), чье имя история не сохранила до наших дней, отловил множество попугаев в Латинской Америке и решил продать их в Европе как заморскую редкость. Но в дороге начались несчастья: большая часть птиц погибла по непонятным причинам: заболевание было похоже на грипп (наблюдение в дальнейшем подтвердилось). Все же тех нескольких, что благополучно добрались до берега, купец продал богатым семьям. Попугаи умерли уже на руках у своих хозяев. Последние тоже чувствовали себя плохо: чихали, кашляли, у них текли слезы, но не чистые, а с примесью гноя. И в скором времени они погибли. Болезнь, доселе неведомую европейцам, назвали пситтакозом (от латинского названия попугаев). Позже был выделен возбудитель, который назвали хламидия пситтаци. Правда, теперь болезнь, причиной которой она является, называют орнитозом (от латинского «птица»), так как было выяснено, что не только попугаи, но и другие пернатые ей подвержены.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Спустя столетия оказалось, что возбудителем был не вирус гриппа, а совершенно не изученный микроб – переходная форма от вируса к бактерии[1]. По своим свойствам хламидии

[1] *Напоминаем читателю, что вирус, в отличие от бактерий, не имеет своего обмена веществ – чтобы убить его, надо убить клетку, в которой он паразитирует. Именно этим объясняется до сих пор не решенная проблема ликвидации вирусного гриппа, ежегодно уносящего тысячи жизней на планете Земля, нанося материальный ущерб более 12 млрд долларов в год.*

ближе к бактериям. В последние десятилетия конца XX – начала XXI века они заняли экологическую нишу вируса трахомы. Образно говоря, практически ликвидировав страшное заболевание глаз людей в южных регионах земного шара, человек «улучшил условия» для размножения хламидий.

Вероятно, поэтому на самом деле участившиеся болезни, передаваемые половым путем, стали ассоциировать с хламидиями. Появились устрашающие цифры пораженности населения т.н. «хламидиозом» (международная классификация болезней, травм и причин смерти X пересмотра (МКБ-X) не имеет рубрики «хламидиоз», а содержит рубрику «хламидийная инфекция»). Именно этой инфекции стали приписывать всевозможные болезнетворные качества, обвиняя ее даже в ... инфаркте миокарда.

ПОПЫТАЕМСЯ РАЗОБРАТЬСЯ В СТРАШИЛКАХ

Прежде всего, страхи эпидемий хламидийной инфекции оказались, мягко говоря, преувеличенными: доказано, что хламидии поражают не более чем 15% популяции. Что касается более высоких цифр пораженности современного человечества, то они действительно имеют место, но не в популяции, а в отдельных когортах людей. Это прежде всего люди, болеющие различными воспалительными заболеваниями, например, мочеполовой системы. Естественно, что среди страдающих воспалением мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, женских половых органов этот процент будет гораздо выше пятнадцати.

Действительно, половые органы и глаза новорожденных – излюбленные места поражающего действия хламидий. Особенность хламидийной инфекции заключается в ее частом бессимптомном течении. Хотя любые симптомы, характерные для воспалений перечисленных локализаций: рези при мочеиспускании, необычные выделения из половых органов – должны насторожить человека и стать императивным показанием обращения к врачу. Что касается

беременных, то исследование на возможные носительства хламидий является обязательным в перечне анализов, проводимых до родов. Это обусловлено тем, что невыявленные хламидии представляют опасность для ребенка, который во время родов может заразиться от матери даже с бессимптомным течением хламидийной инфекции у нее. Однако проведение профилактических мероприятий позволило практически полностью предотвратить воспалительные заболевания глаз новорожденных с последующими осложнениями вплоть до слепоты.

Существенно выше, чем в популяции, выявляемость хламидий у супругов, состоящих в бесплодном браке. Будучи классическим причинным фактором, передаваемым половым путем, хламидии должны выявляться и, если они представляются основным возбудителем воспалительного заболевания, соответственно лечиться. Иными словами, время от времени партнерам необходимо сдавать анализы на наличие инфекции.

Однако диагностика хламидий весьма затруднена. В силу указанных биологических свойств они плохо растут на обычных питательных средах, но хорошо обнаруживаются полимеразной цепной реакцией, широко известной в народе под аббревиатурой ПЦР («пэцээрка»). Но и этот высокоточный метод не может быть окончательным, а непременно должен дополняться специальными иммунологическими исследованиями: определение антител к хламидиям. Никогда не следует доверять анализам без этих двух информативных методов исследования.

Услышав от врача о наличии хламидий у себя в организме, пациент отнюдь не должен впадать в отчаяние. Лечение хламидийной инфекции разработано достаточно хорошо. Но хламидии редко обитают на слизистых в одиночестве. Как правило, они пребывают в окружении различных микробов: и обычных, свойственных биологическим нишам человека, и болезнетворных, в первую очередь, энтерококка, кишечной палочки, микоплазм, стафилококка, стрептококка, но чаще всего – в ассоциации с трихомонадами.

КАК ЛЕЧИТЬ «СЕМЕЙНУЮ» ИНФЕКЦИЮ

Определенная группа лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь, часто меняющих половых партнеров, имеет самый неблагоприятный вариант сочетания хламидий, гонококков (возбудителей гонореи, триппера). А самое страшное заключается в том, что трихомонады – простейшие существа – консервируют в себе и гонококки, и хламидии. Излечить их становится очень тяжело из-за того, что антибиотики не проникают сквозь плотную оболочку трихомонады. Особенно важно диагностировать наличие трихомониаза при рецидивирующем течении воспалительных заболеваний половых органов у мужчин и у женщин – так называемую «семейную» хламидийную инфекцию. Поэтому не удивляйтесь, если при повторных эпизодах воспалительных заболеваний врач сначала назначит трихопол (метронидазол), а лишь на 4-5-й день добавит антибиотик. (Мы специально не расписываем схему приема препаратов, так как это в индивидуальном порядке назначает лечащий врач после определенных анализов).

Наиболее соответствующим параметру «цена–качество» сейчас является эритромицин или тетрациклин, назначаемый не менее чем на две недели (цикл развития хламидий).

Если же хламидии обнаружены во время беременности, то и в Евросоюзе, и в России применяют малотоксичный джозимицин (вильпрафен).

Необходимо отметить, что никаких средств лечения хламидий, кроме антибиотиков, в мире не придумали.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ, ЗАЩИЩАЕМ ПЕЧЕНЬ

Очень полезен прием лекарственных растений, повышающих иммунную защиту организма:

прежде всего это чеснок, содержащий фитонцид аллицин, лук, кошачий коготь, витамин Е, шиповник, но эти прекрасные средства не могут «убить» хламидии.

Многие врачи забывают о том, что схема лечения данного заболевания очень агрессивная и дает большую нагрузку на печень. Вот здесь пригодятся старые бабушкины рецепты.

Главный «перевалочный пункт» можно поддержать следующими травяными сборами:

Сбор 1.

Бессмертника корзинки – 4 части, вахты трехлистной листья – 3 части, мяты перечной листья – 2 части, кориандра плоды – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор 2.

Бессмертника корзинки – 3 части, ревеня корень – 2 части, тысячелистника трава – 5 частей.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, остудить, процедить. Весь настой выпить вечером (при *желчнокаменной болезни*).

Сбор 3.

Зверобоя трава – 2 части, одуванчика корень – 1 часть, вахты трехлистной трава – 1 часть, ромашки цветки – 1 часть, золототысячника трава – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 6-8 часов. Пить по 200 мл настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 4.

Мяты перечной листья – 2 части, полыни трава – 2 части, валерианы корень – 2 части, зверобоя трава – 3 части.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать до охлаждения. Пить по 100 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 5.

Кукурузные рыльца – 1 часть, чистотела трава – 1 часть, зверобоя трава – 1 часть, бессмертника корзинки – 1 часть.

3 ст. ложки смеси залить 600 мл воды, кипятить 5 минут. Пить по 200 мл отвара 3 раза в день.

Подводя итог, необходимо вновь напомнить, что любое лечение воспалительных заболеваний различной локализации антибиотиками или метронидазолом должно завершаться восстановлением нормального биоценоза. Т.е. все биоло-

гические ниши человеческого организма должны быть заполнены «полезными» микроорганизмами, к которым прежде всего относятся молочнокислые палочки (лактобактерии) и формирующие нормальную микробиологическую среду кишечника бифидобактерии. Во избежание пресловутого дисбактериоза, который практически всегда имеет место после антибактериальной терапии, нужно потреблять большое количество продуктов с живыми микроорганизмами:

йогурт (пусть самый дешевый, но произведенный в месте вашего проживания, с минимально коротким сроком годности, без добавления консервантов, уничтожающих в молочнокислых продуктах все живое), биокефир, все квашеные овощи: прежде всего капусту, помидоры, арбузы, яблоки (не консервированные, не маринованные – вкусные, но бесполезные, – а именно квашеные!).

Любое квашение является молочнокислым, т.е. это прекрасная основа, на которой размножаются нужные человеческому организму лактобактерии.

Доброго вам здоровья!

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
заслуженный деятель науки РФ,
зав. кафедрой акушерства и гинекологии
с курсом перинатологии РУДН, д.м.н., профессор;
Р.Ю. ЕРЕМИЧЕВ, Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудники указанной кафедры.

ЗВЕНЬЯ ОДНОЙ ЦЕПИ: ОЧИЩЕНИЕ, ОЗДОРОВЛЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ

Сезонное оздоровление организма

***«Предупреждение Плюс»*: Как часто в конце зимы – начале весны мы начинаем испытывать повышенную утомляемость, снижение иммунитета, апатию... Кажется, что нехватка солнца, свежих фруктов и овощей отразилась практически на всех жизненно важных органах: кожные покровы стали бледными и сухими, откуда-то взялись лишние килограммы, заныли суставы, а про сосуды и вообще лучше не говорить: постоянные перепады атмосферного давления все «бьют» по голове – то спазмы, то головокружения. А ведь так хочется встретить весну, что называется, во всеоружии: бодрым духом и в добром здравии. Как помочь организму выйти из зимней спячки, набраться сил после долгой зимы, омолодиться, – с этими вопросами мы обратились к нашему постоянному автору, кандидату биологических наук, фитотерапевту Татьяне Евгеньевне НИКОЛЬСКОЙ.**

Я давно заметила, что прослеживается такая «цепочка»: омоложение невозможно без общего оздоровления, а оздоровление – без очищения организма от шлаков, солей, токсинов. Если пропустить одно из звеньев этой цепи, то начнет «хромать» вся система под названием «организм».

Поэтому начнем с самого начала – очищения, или расшлаковки организма, тем более что эта проблема все более приковывает к себе внимание. И это понятно. Ведь всем уже хорошо известно, что накопление в организме «шлаков» приводит к его изнашиванию и старению. Напротив, после очи-

стки организма человек не только себя чувствует значительно лучше, но и ощущает прилив сил, подъем жизненного тонуса, попросту говоря, молодеет. Расшлаковка организма предполагает прежде всего очищение крови, растворение холестериновых бляшек на внутренних стенках кровеносных сосудов, выведение солей из костной ткани (позвоночник, суставы), растворение камней в желчном пузыре, почках и их выведение, очищение кишечника, выведение токсинов, которые постоянно накапливаются в организме и в результате приема лекарств, использования экологически нечистых продуктов и конечно же в результате загрязнения окружающей среды.

О том, как очистить, расшлаковывать организм, написано много книг, создаются целые «теории» и «учения», пропагандируются различные сборы трав, чаев и т.д. Но, к сожалению, многое из того, что предлагается, не выдерживает никакой критики. Многие методы очистки организма, попросту говоря, неграмотны и порой приносят весьма существенный вред тем, кто следует этим рекомендациям. Существует ложное представление о том, что любой, не имеющий профессиональной подготовки человек способен разобраться в такой сложнейшей системе, как человеческий организм, и давать те рекомендации, которые ему представляются приемлемыми. В связи с этим на прилавках книжных магазинов появляется огромное количество литературы, написанной непрофессионалами. Порой просто диву даешься, как, например, может давать рекомендации по оздоровлению специалист в области пищевых технологий, кандидат технических наук, доктор филологических наук, журналист и др.

МОМЕНТ ИСТИНЫ, ИЛИ ЧЕМ ГРОЗЯТ НЕПРАВИЛЬНЫЕ «ЧИСТКИ»

В этой главе я хочу познакомить читателей с негативными последствиями бездумного подхода к своему организму, а именно – варварскими методами «чистки», которые чре-

ваты тяжелыми последствиями. Ведь недаром говорят: «Предупрежден, значит, вооружен».

Некоторые методы чистки бывают настолько труднопереносимыми для определенных категорий людей, что их можно назвать садистскими. Известно немало примеров тяжелейших осложнений, возникших в результате применения подобных методов. Однажды мне довелось беседовать с врачом-гастроэнтерологом, заведующей отделением одной из больниц г. Магнитогорска. Вот что я узнала из беседы с ней. Периодически в г. Магнитогорске возникает «бум» по поводу очищения кишечника клизмами из упаренной урины (мочи). И всякий раз после очередного «бума» отделение бывает переполнено последователями такого метода. Самое распространенное заболевание – дисбактериоз, часто в тяжелой форме, кроме того, колиты, эрозия кишечника и даже перитониты – вот возможные результаты чрезмерного увлечения уринотерапией.

Те, кто внедряет такие варварские методы, вероятно, не имеют специального образования, очень поверхностно представляют себе, что такое человеческий организм и как он функционирует. Следует помнить, что кишечник человека – это «государство в государстве», т.е. он богат микрофлорой, необходимой для нормального функционирования организма. Среди бактерий, населяющих кишечник, есть такие, которые синтезируют ферменты, необходимые для кроветворения, и «вымывание» таких бактерий нередко приводит к анемии, или малокровию. Многие другие бактерии также необходимы для нормального синтеза биологически активных веществ, обеспечивающих, в свою очередь, целый ряд биохимических процессов. Поэтому нарушение баланса кишечной микрофлоры, возникающее в результате «вымывания» или чистки организма, неизбежно приводит к тяжелым заболеваниям. Кроме того, следует помнить, что урина (или моча) содержит в себе токсины, продукты жизнедеятельности организма, которые подлежат выведению. Если же эти токсины или любые другие ввести в организм, то организм в ответ на это будет вырабатывать противоядие,

антитоксины (так же, как на введение антигена вырабатываются антитела).

Другими словами, организм выбрасывает на борьбу с токсинами свои резервы. Выбросом резервов и можно объяснить некоторые улучшения в самочувствии людей, применявших эту методику. Но резервы не могут быть неисчерпаемыми. И наступает момент, когда после некоторого начального улучшения возникает резкое ухудшение состояния, приводящее к заболеваниям.

Не менее опасны и другие методы подобного очищения. Известны случаи, когда после приема отвара лаврового листа у некоторых женщин возникали сильнейшие кровотечения; а очищение печени с помощью оливкового масла и лимона иначе как садизмом не назовешь. Переносится такая чистка настолько тяжело, что многие просто не выдерживают. Один мой родственник после такой чистки печени с восторгом воскликнул: «Сколько же из меня «зелени» вышло!»

«Интересно, – подумала я, – сколько же из него вышло бы всего такого, если бы он выпил сулемы или какой-нибудь другой отравы».

Кстати, об уринотерапии. Некоторые сторонники этой методики считают, что выброс своего рода противоядия в ответ на введение токсинов мочи является естественным гомеопатическим процессом. Однако не стоит забывать, что вся гомеопатия основана на принципе малых доз. Ведь вещества, применяемые при гомеопатическом лечении, используются в микродозах, а о каких же микродозах может идти речь, если урину предлагают использовать в виде клизм, начиная с 50 мл и доводя постепенно до довольно больших объемов! К тому же применяют урину, упаренную в 4 раза, содержащую соответственно токсические вещества в концентрации, превышающей в 4 раза таковую в обычной моче. Тут мне вспомнилась замечательная сказка популярного актера театра и кино Леонида Филатова про Федота-Удальца, а именно эпизод, когда генерал приходит к Бабе-Яге за помощью и та предлагает ему «снадобье», приговаривая: «...Скушай заячий помет, он на вкус, конечно, крут и с него, бывает, мрут, но которые выжи-

вают, те до старости живут». Нечто подобное имеет место и при уринотерапии, принцип, во всяком случае, тот же.

Сторонники очищения кишечника клизмами считают эту процедуру совершенно необходимой, поскольку в кишечнике происходят процессы гниения и брожения. Однако, как будет сказано об этом ниже, существуют прекрасные растительные средства, позволяющие решать эту проблему, не подвергая при этом себя риску нарушить баланс кишечной микрофлоры со всеми вытекающими из этого последствиями.

Можно очень много говорить о тяжелых последствиях неграмотного очищения организма, приводя при этом массу печальных примеров. Но лучше остановиться на том, как правильно очищать и расшлаковывать свой организм, используя приемлемые с точки зрения физиологической науки методы.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ СОЛЕЙ И ШЛАКОВ

В целом проблему очищения, расшлаковки организма можно и нужно решать, используя комплекс оздоровительных мер, включающих не только применение лекарственных растений и растительных продуктов, выводящих шлаки и соли. Необходимы также и специальные методики, простые и доступные каждому, позволяющие значительно улучшить состояние здоровья в целом, что совершенно необходимо при быстрой утомляемости, упадке сил, общей слабости, что чаще всего наблюдается именно весной.

Вот пример такого очень несложного, но достаточно эффективного комплекса специальных упражнений.

До начала выполнения комплекса следует запомнить следующие правила.

• Правило первое: не надрывайтесь! Тише едешь – дальше будешь, и путь окажется легче.

• Правило второе: когда упражнения естественно войдут в вашу жизнь, проанализируйте свое физическое состояние.

• Правило третье: если ежедневно вы будете выполнять одни и те же упражнения в той же последовательности и одинаковое количество раз, то ваш организм вскоре привыкнет к этому ритму. Эффективность занятий снизится. Поэтому необходимо использовать ступенчатый метод тренировок.

Например, вы почувствовали, что устаете от упражнений и они не приносят вам удовольствия – уменьшите нагрузку процентов на двадцать. Придерживайтесь такого ритма несколько дней. Постепенно увеличивайте количество упражнений, превышая первоначальное. После этого опять можете снизить количество упражнений до исходного уровня.

Циклические изменения ритма работы и периодические изменения последовательности физических упражнений заставят более активно работать каждый орган и каждую клетку организма, поддерживая на высоком уровне его тонус.

Утром после сна не залеживайтесь. В это время шлаки откладываются и закрепляются в вашем организме. Поэтому сразу вставайте, открывайте форточку настолько, чтобы вам было приятно, и начинайте заниматься. Выполняйте упражнения, стоя прямо.

Первое упражнение: вращайте обеими руками по часовой стрелке и вытягивайтесь, взлетайте, немного поднимаясь на носках. Смените направление вращения. С каждым днем вращайте руки быстрее и быстрее. Помните, что во всех упражнениях руки выполняют роль рычагов, усиливая воздействие на суставные сочленения.

Второе упражнение: встаньте прямо. Поднимите кисти рук до уровня плеч и делайте вращательные движения локтями и мышцами плеч, которые должны ходить, как на шарнирах, три раза в одну, а затем три раза в другую сторону.

Третье упражнение: встаньте прямо. Вращения головой три раза в одну сторону и три раза в другую.

Четвертое упражнение: встаньте прямо. Резко опустите голову вниз, достав подбородком грудь. Скользить подбородком по груди вперед вниз – назад вверх.

Пятое упражнение: поднимите кисти до уровня груди и резко разведите локти в стороны до тех пор,

пока лопатки не начнут соприкасаться. Это упражнение можно выполнять, начиная с десяти раз.

Шестое упражнение: встаньте прямо. Поднимите руки вверх, слегка прогибаясь. Резко бросьте их вниз и назад так, чтобы предплечья поднимались к затылку. Одновременно с движениями рук вниз поднимайтесь на носках.

Седьмое упражнение: встаньте прямо. Кисти рук соедините на уровне груди ладонями внутрь. Делайте повороты туловищем вправо и влево как можно дальше, с помощью образовавшегося рычага рук от локтя до локтя и веса кистей увеличивая силу поворотов.

Восьмое упражнение: встаньте прямо. Руки опустите вниз, расслабьтесь и начинайте круговые движения тазом сначала в одну сторону три раза, а затем три раза - в другую.

Девятое упражнение: встаньте прямо. Поднимайтесь и опускайтесь на носке одной ноги. То же самое – на второй ноге. Можете придерживаться за стул.

Десятое упражнение: встаньте прямо. Пяткой правой ноги постарайтесь достать ягодицу. То же самое проделайте левой ногой.

Одиннадцатое упражнение: встаньте прямо. Коленом правой ноги достаньте грудь. То же проделайте левой ногой.

Двенадцатое упражнение: встаньте прямо. Наклонитесь, доставая пол вначале пальцами, а затем ладонями. Разгибаясь, кладите кисти рук на плечи и максимально прогибайтесь назад.

Тринадцатое упражнение: встаньте прямо. Не отрывая ступни от пола, приседайте и пытайтесь достать пятками ягодицы.

Все эти упражнения здоровый человек может начинать с 6 повторений каждого упражнения и в течение 2-3 недель довести до 26. После выполнения упражнений следует принять душ.

ОЧИЩЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ

Мало кто из нас знает о том, какими чудесными травами наделила нас природа. Сейчас очень распространены предлагаемые иностранными фирмами сборы трав для похуде-

ния, сборы и чаи для очистки организма, а также препараты, сделанные на растительном сырье. Все эти средства широко рекламируются, работает целая сеть агентов по распространению продукции этих фирм. И многие, поверив хорошо поставленной рекламе, спешат приобрести эти средства. Однако стоит ли так спешить? Мне довелось случайно встретиться с одной из распространительниц. Она долго описывала целебные, очистительные и всякие прочие свойства трав, заключенных в небольшую коробочку, цена которой превышала месячную зарплату многих бюджетников, не говоря уже о пенсионерах.

Следующее, что настораживает в отношении данных средств, – это то, что мы не знаем, насколько целесообразно их использование жителями наших регионов. Известно, что наиболее целебными и полезными для людей данной местности (области, региона, страны) являются те растения, фрукты и овощи, которые вырастают в этом же регионе. Другими словами, для нас гораздо полезнее свои овощи и фрукты, чем импортные. То же самое можно сказать и в отношении трав. Использование наших отечественных трав намного целесообразнее, чем китайских, французских, американских и т.д.

И, наконец, еще один важный аспект, на котором стоит остановиться более подробно.

Каждая трава обладает не одним и не двумя фармакологическими свойствами, как это часто нами воспринимается, когда мы берем аптечную упаковку и читаем, например, свойства: «антисептическое, противовоспалительное» или «желчегонное и мочегонное» и т.д.

Вашему вниманию представлена довольно полная фармакологическая характеристика именно тех трав, которые обладают одним или несколькими из перечисленных ниже очистительных свойств, а именно: выведение солей, токсинов (антитоксичное действие), очищение стенок кровеносных сосудов (растворение холестериновых бляшек, противосклеротическое действие), выведение шлаков, растворение желчных и мочевых камней, выведение песка из почек.

Поскольку целебных свойств у представляемых трав очень много, целесообразно сразу выделить их очистительные свойства.

Береза (лист) – растворяет и выводит соли, а также мочевые камни фосфатного и карбонатного происхождения. Кроме того, оказывает антисептическое, противомикробное, противогрибковое, противовирусное действие, что позволяет применять лист березы при инфекционных заболеваниях мочевого пузыря, почек и других органов.

Брусника (лист) – растворяет и выводит соли, а также камни в почках и желчном пузыре. Помимо этого, лист брусники обладает широким спектром целебных свойств: улучшает деятельность желудка, оказывает вяжущее, мочегонное, желчегонное действие, а также бактерицидное, антисептическое.

Буквица лекарственная – обладает противосклеротическим действием, очищает стенки кровеносных сосудов, оказывает отхаркивающее, успокаивающее действие, понижает артериальное давление, улучшает обмен веществ.

Вероника лекарственная – выводит из организма токсины, а также оказывает болеутоляющее, ранозаживляющее, мочегонное действие, применяется в качестве дополнительной терапии при онкологических заболеваниях.

Гусиная лапчатка – является прекрасным кровоочистительным средством, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает кровоостанавливающим действием, помогает при бронхитах.

Душица обыкновенная – выводит из организма токсины, успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице, применяется при мигренях, обладает также отхаркивающим и потогонным действием.

Земляника лесная (лист) – выводит токсины, растворяет камни в почках и мочевом пузыре, оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает работу сердца, обладает противовоспалительным, мочегонным и желчегонным свойствами, помогает при простудных заболеваниях.

Костяника каменистая – выводит шлаки, является прекрасным витаминным средством.

Клевер красный – эффективное антитоксическое средство. Применяется при сахарном диабете, хронических бронхитах и многих других заболеваниях.

Крапива двудомная – выводит из организма токсины, а также повышает уровень гемоглобина в крови, является витаминным средством.

Лопух большой – выводит соли, растворяет желчные камни, применяется также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, сахарном диабете, при нарушениях водно-солевого обмена.

Малина (лист) – очищает стенки кровеносных сосудов, обладает противосклеротическим действием, а также кардиотоническим, противопростудным.

Одуванчик лекарственный – выводит токсины, обладает противосклеротическим действием, растворяет камни в почках.

Подорожник большой – очищает кровеносные сосуды, применяется при гастритах с пониженной кислотностью, хронических бронхитах, сахарном диабете.

Смородина черная (лист) – оказывает противосклеротическое действие, обладает широким спектром целебных свойств (антиаллергические, спазмолитические, противоревматические и др.).

Спорыш (горец птичий) – выводит песок из почек, обладает антитоксичным действием. Применяется также при сахарном диабете, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др.

Фиалка трехцветная – очищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов. Применяется также в качестве отхаркивающего средства при хронических бронхитах.

Хвощ полевой – выводит соли, шлаки, даже радионуклиды, растворяет желчные и мочевые камни. Является также иммуностимулирующим средством.

Пырей ползучий – эффективнейшее средство при отложении солей. Помогает при хронических бронхитах.

Чабрец (тимьян ползучий, богородская трава) – выводит из организма все токсины, снимает алкогольную интоксикацию.

Тмин обыкновенный – устраняет процессы гниения и брожения в кишечнике.

Черника (лист) – очищает и укрепляет стенки сосудов, устраняет процессы гниения в кишечнике, улучшает зрение.

Каждый может приготовить себе индивидуальный сбор трав с учетом их целебного действия.

Взять всех трав поровну (которые вы для себя выбрали), перемешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, курс приема – 1-1,5 месяца.

ОЧИЩЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Остановимся более подробно на очистительных и целебных свойствах овощей.

Великолепным очищающим действием обладает **сок капусты**. Употребление его ведет к *снижению веса*, удивительно быстро *лечит язву двенадцатиперстной кишки*. При этом может появиться большое количество газов, что, в свою очередь, является признаком ненормального токсического состояния кишечника. В этом случае перед употреблением капустного сока рекомендуется очистить кишечник, выпивая морковный сок либо смесь соков моркови и шпината. Пить в течение нескольких дней в сочетании с клизмой.

Вместо клизмы можно порекомендовать (не чаще чем 1 раз в 3 месяца во избежание вымывания кишечной микрофлоры) очищение кишечника раствором поваренной соли.

Это делается следующим образом.

Утром натощак выпить 1 стакан соленой воды (на стакан берется 1/2 ч. ложки поваренной соли); спустя 20-30 минут выпить второй стакан соленой воды (концентрация та же). Через тот же промежуток времени выпивается третий, четвертый, пятый и шестой стаканы раствора соли. Всего, таким образом, нужно выпить 1,5 л соленой воды за 6 приемов с интервалами 20-30 минут. В промежутках между приемами соленой воды надо давать себе физическую нагрузку, причем по возрастающей. Если, например, после первого приема

вы делаете наклоны, повороты, то после второго – приседания, более глубокие наклоны, после третьего – несложные упражнения для мышц брюшного пресса; после четвертого стакана – усиливайте нагрузку на брюшной пресс и т.д. На всю эту процедуру уходит 3-3,5 часа. По окончании процедуры спустя 1 час можно принимать пищу – несоленый рис со сливочным маслом, а пить можно только спустя еще час-полтора.

Поскольку процедура сложная и для организма нелегкая, следует предварительно посоветоваться с лечащим врачом.

Сок капусты весьма эффективен *при опухолях, запорах*, а так как запоры часто являются причиной сыпи на коже, то после употребления сока капусты *сыпь исчезает*. Для устранения избыточного газообразования при употреблении капустного сока можно пить отвары трав, обладающих ветрогонным и противогнилостным действием. На характеристике некоторых из них мы уже останавливались. Это прежде всего ромашка, чабрец, лист брусники, душица, хвощ.

Сок из свежей капусты употребляется при *хронических гастритах*, особенно *с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении*.

Принимать по стакану 2-3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Хорошо очищает весь организм **сок сырого картофеля**. В смеси с морковным соком он хорошо помогает при *нарушениях пищеварения*, а также при *нервных расстройствах*, *ишиасе* и др.

Хочу познакомить читателей с удивительным растением, которое очень неприхотливо, абсолютно не требует никакого ухода в отличие от других овощных культур и о целебных свойствах которого мало кто знает. Это растение – **топинамбур**, или земляная груша. Растет она как сорняк, дает очень вкусные корнеплоды, которые можно употреблять в пищу как в сыром виде (салаты), так и жарить (по виду напоминает жареную картошку). Топинамбур содержит много витаминов, минеральных веществ, необходимых организму, а также и инсулиноподобные вещества, что позволяет включать его в диету больных сахарным диабетом. Целебными

свойствами обладают не только корнеплоды, но также и наземная часть растения (цветки, листья). Отвар цветков и листьев топинамбура хорошо *очищает печень, выводит шлаки, токсины, в целом оздоравливая организм*. Корнеплоды топинамбура хорошо сохраняются в земле, поэтому весь урожай выкапывать, как картошку, не следует, тем более что в погребе корнеплоды топинамбура очень быстро вянут, сморщиваются. Выкапывать его надо по мере надобности осенью или ранней весной.

Сок сырой моркови помогает хорошо очистить весь организм, привести его в нормальное состояние. Морковный сок – самый богатый источник витамина А, который организм хорошо усваивает. Кроме того, в нем содержится большое количество витаминов В, С, D, Е, К. Сок моркови *повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает пищеварение, структуру зубов, благотворно влияет на нервную систему*. Считается, что морковный сок эффективен как средство борьбы *против язв и раковых образований*. Употребление его с этой целью требует выполнения условий: нужно, чтобы сок был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было зерновую муку, была полностью исключена.

Из овощей, хорошо очищающих организм, можно порекомендовать **кабачок** и **тыкву**. Эти овощи *выводят из организма холестерин, нормализуют обмен веществ, способствуют снижению веса тела*.

Но наиболее эффективным «овощным» средством, *выводящим соли, растворяющим камни в печени*, является **редька черная**. О целебных свойствах редьки можно рассказать многое.

Для выведения солей и камней нужно пить по 1 ст. ложке сока редьки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Не следует забывать, что редька может вызывать раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, поэтому употреблять этот овощ людям, страдающим гастритами, колитами, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, нужно с большой осторожностью. Редька черная является, кроме того, прекрасным *отхаркивающим сред-*

ством. Ее употребление целесообразно при сухом тяжелом кашле, сопровождающем *бронхиты, простудные заболевания, болезни дыхательных путей*. С этой целью редьку приготавливают следующим образом:

берут среднюю или крупную редьку, тщательно моют, срезают верх (как бы «крышечку»), середину редьки выдалбливают ножом и засыпают сахаром (или заливают медом), закрывают сверху крышечкой и ставят на блюдце или на тарелочку. Часа через 2–3 сахар внутри редьки растворится, и серединка ее заполнится сиропом. Этот сироп дают при кашле без ограничений, т.е. по мере наполнения середины редьки ее соком; всякий раз, взяв изнутри редьки сироп, необходимо досыпать сахар, и так, пока редька не завянет.

Надо сказать, что это средство от кашля очень хорошо помогает детям, да и взрослым тоже.

Но самое удивительное свойство редьки черной – *останавливать рост доброкачественных и даже злокачественных опухолей*.

А сейчас остановимся еще раз на одном удивительном очистительном средстве. Речь пойдет о **свекольном соке**. Известно, что один только свекольный сок при употреблении в количестве 100–150 мл за раз может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошноту.

Надо помнить, что свежеприготовленный свекольный сок обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому, приготовив сок, выдержите его в холодном месте 6-8 часов в посуде без крышки. Употреблять свекольный сок в чистом виде сможет далеко не каждый, поэтому рекомендуется пить сок свеклы в смеси с морковным со значительным преобладанием последнего. Затем по мере привыкания к сокам нужно постепенно менять соотношение свекольного и морковного соков в пользу первого.

Кроме очистительного действия свекольный сок обладает целым рядом целебных свойств. Прежде всего сок свеклы – самый ценный сок для *улучшения состояния крови* (образование гемоглобина). Особенно полезен свекольный сок во

время менструации, рекомендуется во время этого периода пить сок небольшими порциями (50–100 мл) два или три раза в день. Сок свеклы очень полезен во время *климактерического периода*. Свекольный сок является прекрасным средством для *очищения печени, почек, желчного пузыря*, благотворно влияет на *кровеносные сосуды*, является одним из лучших природных средств при *гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов, малокровии*. Сок свеклы укрепляет также *нервную систему при неврозе и бессоннице*.

В народной медицине сок свеклы, моркови, настойка редьки применяются при доброкачественных и даже злокачественных опухолях.

Итак, как мы видим, с помощью правильно подобранных лекарственных растений и растительных продуктов можно не только очистить свой организм от шлаков, токсинов и солей, но в значительной мере оздоровиться, избавившись от хронических заболеваний.

Кроме того, многие лекарственные растения улучшают состояние кожи лица, в связи с чем их с успехом можно применять для омоложения организма. Надо сказать, что эффект от применения лечебных трав с этой целью бывает значительно большим, чем при использовании косметических (и, кстати, невероятно дорогих) средств.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Желающие задать вопрос автору могут позвонить по тел. 8-496-425-81-59 с 18-19 часов московского времени.

НЕМНОГО О ЛЮБВИ И... ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

«...Забавный разговор произошел у меня с мужем. Он прочитал очередной, № 12 за 2008 год, «Предупреждение Плюс» и говорит мне, что печатается мой любимый доктор.

– Бубновский?

– Нет.

– Капралов?

– Нет.

– Никольская?

– Нет. Да Костеров же!

Действительно, это мои любимые доктора. Каждый их рецепт проверен на себе, подтвержден многолетним опытом, знаниями и любовью к своему делу. Многие читатели могут дополнить этот список еще десятком достойных имен. Спасибо редакции за успешные «изыскательские работы» по оздоровлению населения.

Очередной моей любовью будет микрофитотерапия доктора медицинских наук, профессора Семена Аркадьевича Ройзмана. Очень хочется знать, может ли он дать советы по лечению гипертонической болезни. Мне 69 лет.

С благодарностью

Валентина Федоровна Гутова».

Адрес: 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

«ПР+»: Что ж, мы передали просьбу Валентины Федоровны доктору Ройзману и получили от него материал, с которым вы сейчас познакомитесь. Но прежде напомним о сути микрофитотерапии – метода лечения, разработанного Семеном

Аркадьевичем. Допустим, вы постоянно принимаете официально назначенные средства от гипертонии.

К этим лекарствам вы добавляете прием микрофитотерапевтического сбора – как правило, это 1 ч. ложка, взятая из настоя трав, приготовленного обычным образом, разведенная в 0,5 л чистой воды, что составляет суточную порцию для приема внутрь. Именно поэтому этот прием лечения содержит слово «микро».

И помимо этого вы принимаете еще:

а) один сбор по классической схеме, т.е. завариваете 1 ч.-1 ст. ложку смеси трав на 0,5 л воды и выпиваете всю порцию за день либо (вместо сбора),

б) настойки на спирту тех же трав, смешанных в той же пропорции, что и в сборе, от 1 до 10 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

Вы вправе спросить: для чего «городить такой огород»? Ответ прост: для того, чтобы, во-первых, уменьшить дозы обычных лекарств вплоть до полной их отмены; а во-вторых, для того, чтобы по-настоящему излечить организм, а не избавиться только от симптомов болезни на какое-то время. Да, этот процесс занимает длительное время – от года до полутора лет. Но зато у вас появляется перспектива излечения, в то время как при приеме обычных препаратов прогноз один – дозы лекарств будут расти, их эффективность падать, а болезнь медленно, но верно отвоевывать позиции. Думайте, как говорится, сами, что вам больше подходит.

КОМПЛЕКСНОЕ ЩАДЯЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Гипертоническая болезнь – заболевание сердечно-сосудистой системы, развивающееся вследствие первичной дисфункции (невроза) высших сосудорегулирующих центров и последующих нейрогормональных и почечных механизмов.

Предрасполагающими факторами являются: *наследственность, нарушение функции нервной и эндокринной систем,*

заболевание гипоталамуса, избыточная масса тела, алкоголь, курение, гиподинамия, пожилой возраст, шум и вибрация, перенесенные болезни почек. Комитет экспертов ВОЗ выделяет три стадии гипертонической болезни (ГБ) I-II-III.

Основная цель лечения заключается, по моему мнению, в повышении защитно-приспособительных функций нервной системы, т.е. в восстановлении измененной регуляции АД.

Лечением ГБ я занимаюсь с 1963 года. Вначале я лечил больных микстурами, таблетками, уколами и т.д. Работая на сельском врачебном участке, в 1965 году я начал при лечении ГБ применять кроме медикаментозной терапии сборы лекарственных растений. Результаты лечения улучшились, особенно когда я снизил дозы лекарственных сборов, а затем и медикаментов. В 1997 году впервые в мире в журнале «Практическая фитотерапия», №1 (г. Москва) была напечатана статья «Микрофитотерапия ГБ», т. е. официально появился медицинский термин «микрофитотерапия». В 1998 году, через 14 лет, я получил патент «Способ лечения ГБ с помощью микрофитотерапии».

Микрофитотерапию и фитотерапию я назначал во всех трех стадиях ГБ. В первой и в большей части второй стадии она была ведущей. В третьей стадии она носила классический характер, а фитотерапевтический комплекс, назначенный этим больным, являлся дополнительным методом лечения. Чаще ко мне обращались больные с ГБ и назначенным им кардиологом фармакологическим лечением. В основном это были препараты следующих направлений.

Мочегонные: *гипотиазид* 12,5-25 мг.;

блокаторы кальциевых каналов: *финоптин, тенокс, норваск, кордафлекс, нифекард, кардил* и другие;

ингибиторы АПФ: капотен, каптоприл, ренитек, моноприл, энап, эналаприл, энам, энап Н, аккупро, престариум, каптопрес и другие;

блокаторы ангиотензивных рецепторов (БАТ) или антагонисты рецепторов ангиотензина II: *коазар, лозап, диован; бета-адреноблокаторы: конкор, атенолол, беталок зок, корвитол, метокард* и другие, а также сложные препараты, в которых сочетаются различные свойства.

Назначенные препараты специалистами-кардиологами России, Украины, Израиля, Германии, Франции и других я не отменял, а добавлял микрофитотерапию, которая занималась общими проблемами, больным, и фитотерапию, которая занимается симптомами, синдромами, болезнями. Через 7-10 дней после улучшения состояния больного мы медленно, постепенно отменяли синтетические препараты, оставляя только необходимые, без которых больной не может обходиться.

Микрофито- и фитотерапия позволяет мягко вывести больного из сферы действия общепринятых синтетических препаратов, быть поддерживающей терапией после отмены большей части стандартных препаратов; ее воздействие подобно методу «обучения организма» жить в условиях минимальной (специфической) терапии с максимальным использованием собственных резервных адаптационных механизмов. На вопрос: «Что лучше при лечении ГБ – микрофито-, фито- или фармакотерапия?» я отвечаю: «Это все равно, что у Командующего армии спросить, что лучше – пехота, танки, авиация?» Для победы над врагом все важно. Выигрывает тот, кто умеет правильно расставить и применить своевременно эти подразделения. Микрофитотерапия должна применяться во всех 3 стадиях ГБ, так как ее задача повысить жизнеспособность и устойчивость организма к заболеванию. Поэтому в сбор войдут лекарственные травы соответствующего действия, кроме того, учитывая, что при ГБ страдают сердце, сосуды, почки, дополнительно вводятся травы, которые будут задерживать осложнения в этих органах.

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ ГБ

Привожу примерный микрофитотерапевтический рецепт:
Барвинок малый (лист) – 20,0 г,
Береза белая (почки) – 30,0 г,
Боярышник кроваво-красный (цветки) – 50,0 г,
Валериана лекарственная (корень) – 40,0 г,
Донник лекарственный (трава) – 20,0 г,
Душица обыкновенная (трава) – 20,0 г,
Зверобой продырявленный (трава) – 20,0 г,
Календула лекарственная (цветки) – 20,0 г,

Каштан конский (цветки) – 20,0 г,
Липа сердцевидная (цветки) – 20,0 г,
Можжевельник обыкновенный (плоды) – 30,0 г,
Мята перечная (лист) – 10,0 г,
Одуванчик лекарственный (корень) – 20,0 г,
Пион уклоняющийся (корень) – 50,0 г,
Пустырник обыкновенный (трава) – 30,0 г,
Ромашка аптечная (цветки) – 20,0 г,
Смородина черная (лист) – 20,0 г,
Укроп огородный (семена) – 20,0 г,
Хвощ полевой (трава) – 40,0 г,
Хмель обыкновенный (шишки) – 10,0 г,
Шиповник коричный (плоды) – 50,0 г,

Компоненты измельчить, смешать. Приготовить базовый настой из расчета 1 ч. ложка (0,5 г) на 0,5 л крутого кипятка.

Из этого базового настоя вы берете всего 1 ч. ложку и разводите ее в 0,5 л воды. Это суточная доза для приема внутрь. Принимать по 0,5 стакана 3 раза за 5-10 минут до еды, четвертый прием перед сном без еды.

Оставшийся базовый настой вы используете только наружно – полощете горло, промываете нос, делаете микроклизмы, разводя его водой 1:1 или 1:2. Курс приема длительный – 1-1,5 года.

ФИТОТЕРАПИЯ ГБ

Привожу основные фитотерапевтические сборы, которые я применял при ГБ, в зависимости от стадии, клинического варианта и прочее, параллельно с приемом вышеуказанного микрофитотерапевтического сбора.

Основной сбор.

Боярышник кроваво-красный (цветки) – 20,0 г,
Боярышник кроваво-красный (плоды) – 30,0 г,
Валериана лекарственная (корень) – 30,0 г,
Душица обыкновенная (трава) – 20,0 г,
Календула лекарственная (цветки) – 20,0 г,
Липа сердцевидная (цветки) – 20,0 г,
Мята перечная (лист) – 20,0 г,

Пион уклоняющийся (корень) – 50,0 г,
Пустырник пятилопастный (трава) – 40,0 г,
Ромашка аптечная (цветки) – 20,0 г,
Укроп огородный (семена) – 20,0 г,
Хвощ полевой (трава) – 20,0 г.

Суточную дозу трав берем из расчета 0,25-0,5 чайной ложки на 500 мл крутого кипятка.

Принимать настой надо по 100 мл 3 раза днем за 15-20 минут до еды медленно, мелкими глотками; четвертый прием – перед сном без еды.

После назначения больным данного сбора через 10-14 дней наступало улучшение: нормализовался сон, снижались возбудимость, нервозность, сердцебиение, АД, улучшалось настроение и общее состояние. Курс продолжается в течение 1-1,5 года.

Фитотерапевтический сбор № 2.

Больным с ГБ, часто жалующимся на тупую, давящую *боль в затылочной области, боли в области сердца стенокардического характера, депрессивный синдром, склонным к брадикардии с признаками гипертрофии левого желудочка, с частыми нарушениями сердечного ритма с преимущественным повышением диастолического АД, склонностью к развитию кризов и к гиперкоагуляции, нарушениями мозгового и коронарного кровообращения*, а также гипокинетическим типом гемодинамики, назначался сбор лекарственных растений, в котором повышался удельный вес трав с мочегонным, гипотензивным, спазмолитическим, коронаролитическим действием и дополнительно включались растения с гипокоагулянтным, антисклеротическим действием:

Цветки боярышника кроваво-красного – 50,0 г,
Плоды боярышника кроваво-красного – 40,0 г,
Цветки бузины черной – 20,0 г,
Корень валерианы лекарственной – 50,0 г,
Трава донника лекарственного – 20,0 г,
Трава душицы обыкновенной – 20,0 г,
Трава зверобоя продырявленного – 10,0 г,
Цветки календулы лекарственной – 20,0 г,
Цветки липы сердцевидной – 20,0 г,

Плоды можжевельника обыкновенного – 30,0 г,
Лист мяты перечной – 10,0 г,
Корень пиона уклоняющегося – 50,0 г,
Трава пустырника пятилопастного – 60,0 г,
Цветки ромашки аптечной – 30,0 г,
Семена укропа огородного – 30,0 г,
Трава хвоща полевого – 30,0 г.

Компоненты измельчить, смешать. 0,5 чайной ложки заварить 500 мл крутого кипятка.

Принимать настой надо по 100 мл 3 раза днем за 15-20 минут до еды медленно, мелкими глотками; четвертый прием – перед сном без еды.

Эффект наступал через 2-3 недели. Через 1-1,5 месяца доза снижалась до 1/3 чайной ложки на 500 мл кипятка. Курс продолжается в течение 1-1,5 года.

Фитотерапевтический сбор №3.

При ГБ с признаками *задержки воды, когда больных беспокоили сонливость, отечность лица, рук, постоянные тупые головные боли, онемение конечностей, мышечная слабость, чувство тяжести в области сердца,* назначался сбор, где увеличивался вес и количество мочегонных лекарственных трав.

Цветки боярышника кроваво-красного – 50,0 г,
Плоды боярышника кроваво-красного – 40,0 г,
Цветки бузины черной – 40,0 г,
Корень валерианы лекарственной – 30,0 г,
Трава донника лекарственного – 20,0 г,
Трава душицы обыкновенной – 20,0 г,
Трава зверобоя продырявленного – 10,0 г,
Цветки календулы лекарственной – 20,0 г,
Цветки липы сердцевидной – 20,0 г,
Плоды можжевельника обыкновенного – 60,0 г,
Лист мяты перечной – 10,0 г,
Корень пиона уклоняющегося – 50,0 г,
Трава пустырника пятилопастного – 30,0 г,
Цветки ромашки аптечной – 30,0 г,
Семена укропа огородного – 30,0 г,
Трава хвоща полевого – 80,0 г.

Компоненты измельчить, смешать. 0,5 чайной ложки заварить 500 мл крутого кипятка.

Принимать настой надо по 100 мл 3 раза днем за 15-20 минут до еды медленно, мелкими глотками; четвертый прием – перед сном без еды.

Через 1-1,5 месяца от начала приема доза уменьшалась до 1/3 чайной ложки на 300 мл воды. Курс лечения продолжался непрерывно до года и более.

СНИЖЕНИЕ ДОЗ ПРИНИМАЕМЫХ ЛЕКАРСТВ

При назначении лекарственных сборов на фоне официально назначаемых больным гипотензивных средств с различным механизмом действия артериальное давление снижалось в течение 7-10 дней, прекращались кризы и особенно было заметно улучшение общего состояния. После чего проводилось постепенное снижение доз медикаментозных препаратов и их отмена на фоне фитотерапии. Следует отметить, что любые синтетические препараты: гипотензивные, седативные, коронаролитические, мочегонные и другие хорошо сочетаются с лекарственными травами. Проблема заключается в том, чтобы индивидуально правильно скорректировать дозы лекарственных трав и синтетических препаратов. Это несложно сделать при условии ведения журнала, куда записываются показания АД и пульса, измеряемые дважды в день – до завтрака и перед ужином, и дозы лекарственных препаратов, которые постепенно снижаются при нормализации показателей АД.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук.

УЧИТЕСЬ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

Бронхит острый, хронический фарингит и тонзиллит, избыточный вес, остеохондроз, ВСД, брадикардия, цистит, пиелонефрит, гастрит

«Я ваш постоянный читатель с 2002 года. Но читала только газету, а с недавнего времени стала покупать и журнал.

Пишу впервые. Затяжная болезнь заставила сделать это.

В журнале «Предупреждение Плюс» за декабрь 2008 года я прочитала статью С.А. Ройзмана «Микрофитотерапия не лечит, а учит организм выздоравливать». Прочитав, поняла, что мне уже тоже надо не лечиться, а выздоравливать. Так как в конце статьи был дан контактный телефон автора, то я позвонила и рассказала о своих проблемах. Семен Аркадьевич выслушал меня и согласился помочь. Но попросил подробно описать состояние моего здоровья и выслать письмо в редакцию вестника «ЗОЖ», с тем чтобы ему это письмо передали.

Так что ниже я опишу состояние своего здоровья и прошу вас, уважаемая редакция, передать это письмо доктору медицинских наук, профессору Ройзману Семену Аркадьевичу.

Мне 38 лет. В июле этого года я родила своего первого ребенка. К сожалению, мой малыш родился преждевременно, в 30 недель беременности. В первые дни он был настолько тяжелым, что мы могли потерять его в любую минуту. Но, Бог дал, ребенок растет, а я, пережив сильнейший стресс, заболела через месяц после родов.

Началось все с банальной простуды. В сентябре – насморк, кашель. Сразу же обратилась к врачу, самолечением не зани-

малась. Но болезнь не отступала. Если и было облегчение, то временное. И в результате сейчас, в декабре, после обследования у ЛОРа и пульмонолога, мои диагнозы таковы: острый бронхит, затяжное течение, бронхоспастический синдром, вазомоторная ринодистония, хронический фарингит (обострение), хронический субкомпесированный тонзиллит.

Прошла я обследование у аллерголога-иммунолога, пробы к бытовым аллергенам отрицательные. Назначено иммуномодулирующее лечение (циклоферон, настойки эхинацеи, антиоксинакс). Но лечение пока не дает результата. Правда, состояние носа и горла улучшилось, а вот бронхит снова обострился. Лечу его по рецептам «ЗОЖ», но пока тоже безуспешно.

А теперь опишу общее состояние здоровья, о чем просил Семен Аркадьевич.

Есть избыточный вес (рост 156 см, вес 80 кг), остеохондроз шейно-грудного отдела (с 1997 года), пояснично-крестцового (с 2005-го), грудная радикулоангия, вегето-сосудистая дистония (при обострении шейно-грудного остеохондроза бывают скачки давления до 150/90, в состоянии ремиссии – 120/80).

Сердце: синусовый ритм, брадикардия, горизонтальная ЭОС.

Урология: циститы (сезонные обострения). Во время беременности поставили диагноз: хронический пиелонефрит, латентное течение. Микролиты почек d=2 мм.

ЖКТ: гастрит, по УЗИ 2006 года, декабрь – умеренные диффузные неспецифические изменения печени, поджелудочной железы, косвенные УЗ - признаки ДЖВП.

Гинекология: гиперандрогения (тестостерон 5,9 при норме 3,5).

Окулист: ангиопатия сетчатки с тенденцией по гипертоническому типу.

Онколог: фиброзно-кистозная мастопатия.

Да, после того, как заболела осенью, несколько раз рецидивировал герпес. А через месяц по телу пошли ярко-красные зудящие пятна. Держатся 7-10 дней, затем проходят. Но появляются новые на другом месте. Иммунолог сказал, что это вторичная инфекция из-за снижения иммунитета. Смазываю кремом «Акридерм – ГК», но пятна продолжают появляться».

Татьяна Федоровна Г.,
г. Мурманск.

Здравствуйте, уважаемая Татьяна Федоровна!

Исходя из ваших жалоб, истории заболеваний, заключений специалистов, порекомендую лечение. Управлять и контролировать лечение должен врач, ибо он является дирижером. Итак, **диета,** которая будет скорректирована в связи с заболеваниями ЖКТ, пиелонефрита, цистита, ВСД:

исключить в питании копченое, жареное, твердые жиры (животные), консервы сроком на 30-40 дней, затем – все понемногу. Ограничить – острое, мясные навары, газированные воды.

Что касается избыточного веса – им надо будет заняться после излечения вышеперечисленных заболеваний.

Перейдем к лечению и для начала займемся общими проблемами (*нервной, эндокринной, иммунной системами, а также оздоровлением органов пищеварения, дыхания, выделения* и др.), которые у вас есть. Готовим **микрофитотерапевтический сбор**:

аир болотный, корень – 30 г, береза белая, лист – 30 г, брусника, лист – 20 г, боярышник, цветки – 40 г, валериана лекарственная, корень – 30 г, донник лекарственный – 30 г, душица обыкновенная, трава – 40 г, календула, цветки – 20 г, крапива двудомная, лист – 10 г, кукурузные рыльца – 30 г, липа сердцевидная, цветки – 30 г, мята перечная, лист – 20 г, одуванчик, корень – 20 г, подорожник большой, лист – 30 г, ромашка аптечная – 30 г, укроп, семена – 20 г, хвощ полевой, трава – 30 г, череда трехраздельная, трава – 20 г, шиповник, плоды – 50 г.

Аир, бруснику, валериану, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке или в мясорубке, остальные перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут.

Это у вас **получился базовый настой.**

Первый день вы берете из базового настоя всего 1 чайную ложку и сюда добавляете 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – 0,5 стакана перед сном без еды. Пить медленно, мелкими глотками.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** вам обязательно надо полоскать горло, ротовую полость, делать умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и к нему добавляем 0,5 л воды и пить надо, как указано выше.

Третий и **все последующие дни** берем 2 ст. ложки настоя и добавляем 0,5 л воды и пьем, как указано выше.

Базовый настой готовится только утром и на один день.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляются дискомфорт или усиление симптомов, боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв 3-5 дней и перейти на 1 чайную ложку настоя + 0,5 л воды. Настой принимать в течение года.

Затем мы готовим **сложную настойку** для улучшения работы *сердца, нервной системы, снимающую спазмы сосудов сердца, головного мозга, улучшающую сон, настроение* и т. д. Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем:

настойку пиона – 30 мл, настойку валерианы – 30 мл, настойку боярышника – 20 мл, настойку пустырника – 20 мл, настойку мяты – 20 мл, настойку календулы – 20 мл. Пить по 1-10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложке воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 10 капель.

Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Для лечения *хронического бронхита*, который у вас довольно стойкий и может не поддаться лечению вышеперечисленным сбором, обязательно вам надо купить на рынке корень **бедренца камнеломкого** (в Москве, например, можно купить травы и, в частности, корень бедренца, на ВДНХ в павильоне «Здоровье») и приготовить из него настойку:

50 г корня бедренца залить 250 мл водки, настоять 21 день. Пить по 6-10 капель 3 раза в день за 10 минут до приема настоя трав 2 месяца.

Если при приеме кашель будет усиливаться – это передозировка. Сделайте перерыв 4-5 дней и уменьшите капли в 1,5 раза – до 4-6 капель.

В марте (ранней весной либо поздней осенью – в ноябре) пройдите курс *активации нервной, эндокринной и иммунной систем* с помощью приема настойки **родиолы розовой:**

по 3-8 капель утром и в обед за 10 минут до еды на 1 ст. ложку воды 3-4 недели.

Для *улучшения обменных процессов в позвоночнике* следует растирать его на ночь через день **випрасалом:**

позвоночник растирать от шейного отдела до копчика полосой шириной 20 см, особенно поясничнокрестцовый отдел, в течение 5-6 минут. Курс лечения – 20-25 растираний.

Кроме того, следует воспользоваться фармакотерапией:

витамины – **комплевит** по 1 таб. 1-2 раза после еды 30 дней (он содержит группу витаминов, микроэлементов, липоевую кислоту), служит для укрепления нервной, иммунной, эндокринной и других систем, а также печени и почек;

эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза после еды 45 дней для улучшения работы печени, которая является лабораторией по изготовлению для организма нужных веществ и обезвреживанию продуктов обмена, а она у вас страдает;

калия оротат по 1 таб. 3 раза через 3-4 часа после еды, 20 дней, служит для устранения миокардиодистрофии.

Через 3 недели от начала лечения первым сбором провести подсев нормальной флоры в кишечник:

пройти курс приема **нормоспектрум** по 1 капсуле 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 20 дней.

Лекарственный сбор можно пить годами (капля камень точит), сложные настойки принимаются с перерывом в 2-3 недели (по необходимости), комплевит, эссенциале форте Н – поздней осенью и весной, нормоспектрум в дальнейшем – после приема антибиотиков, если вам при заболеваниях они будут назначены врачом таким же курсом – 20 дней. Никаких осложнений не будет при условии непревышения указанных доз.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор.

«ПР+»: Связаться с Семеном Аркадьевичем можно по тел.: 8-903-248-16-44 .

АТЕРОСКЛЕРОЗ, БРОНХИТ, ОТЕКИ

«Моему мужу 67 лет. Он в 1990 году заболел атеросклерозом (он работал бульдозеристом 40 лет). Стал плохо ходить, появились боли в ногах, пройдет немного и стоит. Ему сделали операцию в Хабаровске (в 1991 году) и два раза в год вливали полеуглитин 10 бут. по 400 мг. Последние два года у мужа стало болеть сердце и бронхи, повысилось давление (он инвалид II гр.), кашель не дает спать всю ночь. Еще у него стали гореть ступни ног, не находит себе места, ноги холодные, а горят. Спит он стоя или сидя, ночью вообще спать не может. Мазали разными мазями, но ничего не помогает. От сердца принимал очень много таблеток, но так и не лучше.

21 ноября 2008 г. была передозировка – ему очень много сделали уколов, и у него остановилось сердце. Я вызвала врача. Его откачали и увезли в больницу. Там он пролежал 11 дней, ночью не спал, горели ноги, ходил, как умалишенный, ничего не соображал, ноги отекли (раньше у него отеков не было). В больнице ночью упал, видимо, уснул на ходу, весь разбился. Утром мы приехали, и врач сказал, чтоб забирали его домой.

Даем ему лекарства, но отек не проходит, очень сильно похудел. Фурасемид, аспаркам, вечером 0,5 таблетки аспирина, дигоксин 1/2 таблетки.

Помогите, я уже не знаю, чем его лечить и что делать. Не могу смотреть на его мучения».

Адрес: Родичевой, 453880 Башкортостан, Мелеузовский р-н, пос. Зирган, ул. Советская, д. 227, кв. 47.

«ПР+»: Атеросклероз, как мы слышим постоянно, бич нашего времени, но бороться с ним можно и нужно. Помнится, мы давали программу борьбы с ним доктора Д.В. Наумова.

Но там речь шла, скорее, о профилактике, что тоже очень важно, особенно имеющим «счастье» быть награжденными этим недугом. Мы решили передать это письмо другому врачу – доктору А.В.Печеневскому, предварительно условившись, что Александр Васильевич даст рекомендации еще и по лечению бронхита и отеков.

В редакцию «Предупреждения Плюс» приходит масса писем, в которых наши читатели описывают свои страдания и страдания своих близких в связи с атеросклеротической болезнью. Смертность от атеросклероза и заболеваний, к которым он приводит (инфаркт миокарда, инсульты, кардиосклероз, сахарный диабет...), сегодня стоит на первом месте. Те страны, где в результате государственных программ удалось снизить заболеваемость атеросклерозом, имеют самую большую продолжительность жизни своих граждан (например Япония).

Известно, что развитию атеросклероза способствуют питание продуктами с высоким содержанием животных жиров (высокохолестериновое питание), малоподвижный образ жизни (гиподинамия), стрессы и курение.

О ПИТАНИИ

Перечислю продукты, содержащие холестерин (в порядке убывания его уровня): *говяжьи мозги, икра рыб, куриный желток, сыры, печень, почки, сливочное масло и сливки, говядина, баранина, рыба, курица, творог, молоко.*

Продукты, которые способствуют нормализации уровня холестерина за счет наличия в них метионина и холина: *творог нежирный, белок яйца, треска, сердце, горох, греча, пшеничная мука, рис.*

Продукты, которые не содержат холестерин и способствуют его снижению: *хлеб, крупы, бобовые, картофель, грибы, фрукты, растительные масла, кальмары, креветки, орехи, маслины, авокадо, топинамбур, грейпфрут, дыня, лук, калина, крыжовник, отруби, черешня, облепиха, рябина, лен, смородина черная.*

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Для предупреждения и лечения атеросклероза и особенно атеросклероза нижних конечностей и кардиосклероза, как у мужа нашей читательницы, нужны физические нагрузки. Самые доступные – ходьба или медленный бег. Людям, имеющим уровень холестерина крови выше 6 единиц, жизненно необходимо в сутки ходить не менее часа в бодром темпе. А вот больным с нарушениями кровообращения нужно ходить дозированно, по самочувствию, с постепенно нарастающими нагрузками.

Критерием адекватности будет число сердечных сокращений по завершении ходьбы – оно не должно превышать более чем на 10% исходный уровень.

Обязательны гимнастические упражнения, которые выполняют в 2-3 приема в течение дня, чтобы общая продолжительность занятий была 40-60 минут в сутки. Важно знать, что мышечные нагрузки снижают уровень холестерина крови. Именно поэтому люди физического труда меньше подвержены атеросклерозу. Движение – это жизнь.

ФИТОТЕРАПИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Теперь, какие травы снижают уровень холестерина, могут приносить пользу при атеросклерозе, как их принимать?

В этом списке: *корни аира болотного, бессмертник, лист брусники и ягоды, плодоножки вишни, цветки гречихи, донник лекарственный, лист земляники, кукурузные рыльца, цветки и плоды боярышника, цветки и плоды каштана, цветки клевера, семена дикой моркови и льна, корни одуванчика и подсолнуха, омела, повилика, плоды красной рябины, плоды и лист черной смородины, спорыш, укропное семя, корень диоскореи, цветки арники горной, гинкго-билоба, таволга вязолистная, амми зубная – семена, аралия, ягоды бузины черной, корни валерианы и сабельника, элеутерококк, желтушник, зверобой, кислица обыкновенная, створки фасоли, лан-*

дыш, крапива, ламинария, липа, лимон, мелисса, очиток едкий, хвощ полевой, паслен черный, полынь-эстрагон, манжетка, росянка, рута, софора японская, дымянка, жерновец мельчатый, ярутка полевая, малина – лист и ягоды, цикория корни и цветки, хмель – шишки, череда, чернобыльник, якорцы, шиповник – корни и плоды, чистотел.

Список большой. Эти растения действуют хорошо по отдельности, но лучше – в составе сбора. Советую подобрать 10-12 растений в равной весовой пропорции, например, по 50 г, а сильнодействующие – *чистотел, омела, диоскорея, очиток* вводятся в состав сбора в половинной дозе – по 25 г. Травы просеять через дуршлаг, а остатки измельчить и смешать их с отсевом.

2 ч. ложки сбора помещают в 300 мл воды. Нагревают до кипения, кипятят 3-5 минут. Настаивают 1 час. Настой процеживается и в него добавляют 2-3 ч. ложки сока одного из подчеркнутых растений, 2-3 ч. ложки меда. Принимать до еды по 70-100 мл. Курс лечения – 2,5-3 месяца.

После этого, сделав двухнедельный перерыв, перейти к сбору из других растений этого списка. Чередование трав в сборах, использование соков растений помогает сдерживать развитие атеросклероза, улучшать кровообращение в пораженных органах, продлевать жизнь и трудоспособность больных.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И ОТЕКОВ

Атеросклероз – удел людей старшего возраста. В этот период жизни у людей кроме этого диагноза имеются еще несколько других. Поэтому в состав сбора можно вводить и другие травы, действовать по необходимости или проводить независимые курсы фитотерапии.

Например, нашему больному для улучшения легочной вентиляции советую, чтобы в сборе были *корни девясила и алтея* – корней добавлять по 10% от общего веса сбора на этот период. В готовый настой добавлять по 15-20 капель цитросепта (аптечный противомикробный и противовирус-

ный натуральный препарат). В таком режиме лечение проходит 3-4 недели.

Теперь перейдем к отекам, которые сейчас беспокоят нашего пациента. Причиной их может быть ослабление функции сердечной мышцы. Аспаркам, фуросемид и дигоксин – это правильные назначения лечащего врача.

В дополнение советую принимать настойку ландыша по 20 капель 3-4 раза в день 10 дней, потом желтушника – в той же дозе и так чередовать до исчезновения отеков.

И последнее. Жжение стоп при нарушении кровообращения в крупных артериях может пройти при условии хотя бы частичного восстановления кровообращения. Лечение по указанной методике уже в первые 2-3 недели приводит к улучшению состояния и исчезновению жжения. Ускорить процесс выздоровления можно простыми процедурами – ежедневные *ножные ванны* из отвара трав: омелы, донника, одуванчика, дикой моркови, коры ивы, каштана конского (кора, плоды, цветки), таволги.

2-3 растения из списка помещаются в 6-8 л воды в количестве 150-200 граммов и провариваются под крышкой 7-10 минут. Настаивание длится 1-1,5 часа. После этого больной погружает ноги в отвар так, чтобы вода доходила до колен. Температура при этом – в пределах 40-42°С. Продолжительность процедуры – 20-30 минут, частота – 2 раза в день. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

Частоту процедур уменьшают, как только восстанавливается кровоток, уходят жжение и боли. Но продолжают лечение ножными ваннами 6-8 месяцев.

Хорошо зарекомендовали себя при лечении атеросклероза крупных сосудов пчелоужаления, постановка пиявок, прием внутрь маточного молочка. Ужаления пчел и пиявки могут быть заменены препаратами серии «Софья», особенно в осенне-зимний период.

Применяя народные методы лечения, не следует забывать, что и современная медицина достаточно усиленно борется с атеросклерозом. Существует ряд препаратов для снижения

уровня холестерина. Есть хирургические методы лечения – стентирование, протезирование сосудов, которые спасают много жизней.

Удел фитотерапии – оказывать больному посильную помощь, в какой бы стадии болезни он ни находился. Поверьте моему врачебному опыту – это очень важно. Желаю восстановления кровообращения всем читателям и пациентам. Будьте здоровы!

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт.

ФОКАЛЬНАЯ ДИСТОНИЯ: ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

«ПР+»: В одном из прошлых номеров мы обещали более глубоко проработать тему фокальной дистонии, имеющей несколько проявлений — дистония стопы, блефароспазм, писчий спазм и другие разновидности. Все они возникают из-за повреждений головного мозга и связанных с этим нарушений в процессах возбуждения и торможения, а также нервной проводимости. Единственное на сегодняшний день эффективное лечение, заключающееся в введении ботулотоксинов,— крайне дорого. Мы узнали, что у хорошо вам знакомого доктора А.В. Печеневского есть опыт борьбы с этим недугом с помощью средств народной медицины, и решили предоставить ему слово.

Фитотерапия приобретает все большее значение, особенно в условиях разразившегося мирового экономического кризиса; сокращения поставок в Россию лекарств из-за рубежа от ведущих фармацевтических фирм. И вот возникает такая ситуация: лекарство есть, да как его «съесть» – по цене оно недоступно. Только за январь 2009 года розничная цена на аптечные препараты возросла от 20 до 30%! В таких условиях мы вынужденно обращаемся к источникам народной медицины – травам.

Сегодня я поделюсь своим опытом лечения писчего спазма у Натальи Петровны, которая обратилась ко мне 8 лет назад. В то время ей было 49 лет, и она работала секретарем. Ей приходилось работать на печатной машинке, компьютере, вести записи вручную. Она испытывала также трудности при употреблении пищи – неуверенно владела ложкой-

вилкой, ножом, не могла выполнять другие мелкие работы правой рукой. Грозила инвалидность. В Институте неврологии ей был поставлен неутешительный диагноз – писчий спазм как проявление фокальной дистонии (ФД).

ФД – неврологическое заболевание, причины во многих случаях выявить не удается. Если болезнь проявляется в детстве – это наследственная причина. Случается, что у больных детей страдают и умственные способности. Заболевание характеризуется нарушением движений и осанки. Проявляется по-разному: спазмами круговых мышц глаза (блефароспазм), кривошеей, гримасничанием, писчим спазмом, нарушением походки и полной инвалидизацией (чаще при дистонии у детей). Лечение – малоперспективно даже зарубежными дорогими препаратами. В последнее время используется ботокс – препарат, изготовленный из ботулотоксина. Он очень дорогой и приносит временное улучшение.

Для лечения фокальной дистонии я рекомендую использовать сборы из *барвинка, гармалы, татарника, душицы, цветущей ржи, полыни, донника, корня окопника, барбариса, цикория, солодки, одуванчика, пырея, аира, лопуха, семян мордовника, плодов шиповника и рябины, шишек хмеля и сосны (зеленые).*

В каждый сбор весом 500-600 г я подбирал от 10 до 15 растений в равных весовых соотношениях. Подчеркнутые растения входили в каждый сбор. Кроме того, Наталья Петровна добавляла в готовый настой по 1 ст. ложке одного из соков – *кирказона, софоры, лопуха или одуванчика.*

Курс приема каждого сбора рассчитан на 1,5-2 месяца. Сбор готовится следующим образом:

1 ст. ложка измельченного сырья помещается в 400 мл холодной очищенной от хлора или дистиллированной воды, доводится до кипения и выдерживается на малом огне под крышкой 5-7 минут. Настаивается 1 час и процеживается. В готовый настой добавляется по 1 ст. ложке сока вышеуказанных растений и меда. Больной принимает готовую смесь по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и последнюю порцию – на ночь.

Между курсами лечения делается перерыв в 2-3 недели, и лечение продолжается уже другим по составу сбором.

В период лечения рекомендую принимать пчелиную цветочную пыльцу или пергу в смеси с пыльцой сосны (пропорция 20:1) по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая каждую порцию во рту. Пыльца принимается весь период лечения без перерывов, т.е. в течение 6-8 месяцев. Пыльцу сейчас можно найти практически во всех отделах товаров «Здоровье» и им подобных.

Для Натальи Петровны готовился также сбор для фитоаппликаций. В него входили травы: *полынь, шалфей, березовый и эвкалиптовый лист, календула, крапива, цветки софоры и корень пырея* – все в равных весовых соотношениях.

5 ст. ложек растительного сырья заливаются 150-200 мл горячей воды, выдерживаются до остывания, смесь выкладывается равномерно на плотную ткань и накладывается на больную конечность. Сверху пленка и теплое обертывание тканью.

Длительность процедуры – от 2 до 8 часов, можно на ночь. Частота – 2-3 раза в неделю. На курс необходимо 20-25 фитоаппликаций.

В некоторых случаях эту процедуру можно заменить втиранием настойки из этой травяной смеси. Настойку готовят так:

1 часть сырья заливается 5 частями водки или самогона на 2 недели. Смесь встряхивается ежедневно и процеживается. Втирания производятся ежедневно на ночь.

В литературе, посвященной лечению фокальной дистонии, имеются сведения о применении пчелоужалений. Автор Э. Лудянский, невропатолог и апитерапевт, использовал при этом цветочную пчелиную пыльцу, массаж. По его наблюдениям, до половины больных этим недугом взрослых выздоравливали.

А что же с моей пациенткой, Натальей Петровной? Писчий спазм после первого курса стал постепенно уходить: больная вернулась к исполнению своих служебных обязанностей во время второго курса. Третий курс был проведен профилактически, т.к. приближалась зима, а с нею простуды, инфекции, переохлаждения. Наталья Петровна до сих

пор под моим наблюдением, как и другие больные с фокальной дистонией. Она счастливая мама – ее сын Евгений женился, будут внуки...

На этом примере лечения одного из видов фокальной дистонии (ФД) я старался показать силу лекарственных растений в лечении сложных заболеваний невыясненной этиологии. Если еще раз посмотреть на использованные травы, то можно сделать вывод: они относятся к классу так называемых «обменных» – улучшают обмен веществ в органах и тканях организма, особенно в нервной системе.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Александром Васильевичем по телефонам: 8-499-151-04-17 (среда, суббота), или 8-926-532-69-54 (моб.).

ЭНДАРТЕРИИТ ИЛИ ГАНГРЕНА?

Читательница из Москвы Ольга Васильевна Пашкова просит дать рекомендации по лечению эндартериита, которым, по заявлению врачей, она болеет. Но, описывая симптомы своей болезни, она жалуется на болезненность в области голени, ступни, пальцев ноги. Более того, пальцы почернели. Все названные клинические признаки дают основание заключить, что это не эндартериит, а гангренозное состояние диабетического происхождения. Поэтому и лечение должно быть специфическим.

Чувствуется по характеру письма, что наболело у автора немало на душе, но слишком много места заняли рассказы о кознях современной медицины в наших поликлиниках, а по сути о своей болезни она рассказала недостаточно. Так, мне кажется, у нее есть проблема диабетического плана, поскольку была ампутация пальца после гангрены и продолжают болеть пальцы стопы. Поскольку вам не помогают официальные методы лечения, вы, Ольга Васильевна, как я понимаю, были вынуждены обратиться к медицине традиционной (читай – народной). В этой связи хочу дать несколько советов. Вы должны понять, что перепробовав многие средства, в том числе и фитотерапевтические (траволечение), вы так и не нашли более-менее радикального, поэтому и с учетом моих рекомендаций также продолжайте поиск, учитывая свою индивидуальность. Ведь одним помогает, а другим нет.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ

Прежде всего попробуйте делать ванны для стопы. У меня было несколько случаев, когда в подобной ситуации, как у

вас, с почерневшими пальцами стопы, отлично помогли ванны с сушеницей топяной.

Нужно взять 100 г сухой сушеницы топяной, а свежей, то есть не высушенной, в три раза больше, заварить в трехлитровую стеклянную банку, поставить на водяную баню и на слабом огне кипятить 30 минут, после чего утеплить и еще настоять 1 час, процедить. Траву отжать, но не выбрасывать, она может пригодиться для компрессов.

Полученный отвар сушеницы влить в подходящую посуду, например, бельевой бачок на 10 л, и делать ванны с температурой отвара 40 градусов через день по 1 часу. Отвар можно использовать 2-3 раза.

Сушеницы может потребоваться много, потому что целесообразно делать 1-2 раза в неделю и общие ванны. Допустим, 2 раза отвар использовать для ванны ноги (ступни), а на третий раз используйте этот отвар на общую ванну.

Для этого просто вылейте его в ванну и разбавьте водой. Температура ее 38 градусов, время пребывания в ванне 40 минут.

Сушеница является сорняком и почему-то предпочитает расти по соседству с картошкой. Я собирал ее на картофельных полях, особенно много ее в тех случаях, когда поля недавно заброшены, а до этого там сажали картошку. Возьмите справочник, познакомьтесь с ней в «лицо» по картинке, и вы ее легко найдете. В крайнем случае спрашивайте у знакомых дачников или сельских жителей. Учтите при этом, что на задерненных местах ее быть не может, обязательно ищите пахотный клин, пусть и заброшенный в течение 2, 3, 5 лет. Кстати, после сушки в тени, в хорошо проветриваемых помещениях сушеница хорошо хранится.

КРАПИВА

Попробуйте простейший способ, который временно может улучшить состояние за счет усиления местного кровообращения. Это «нахлестывание» больного места молодой крапивой. Как известно, обработанный таким способом участок кожи краснеет, а это явное свидетельство ги-

перемии, то есть повышенного прилива крови, что нам и нужно. Время «нахлестывания» и интенсивность подбирайте сами индивидуально, начните с малого. Несмотря на простоту, этот метод может вам существенно помочь, во всяком случае, у меня был опыт, когда значительно, до недельного срока обезболивали или намного снижали болезненность.

КЕРОСИН

Обязательно следует попробовать керосин, для наружного потребления его можно даже не чистить.

Возьмите шерстяную ткань, смочите ее керосином, при необходимости отожмите и накладывайте на больной участок кожи. Начните с экспозиции 20 минут (чтобы не сжечь кожу), а если кожа вытерпит, то увеличивайте время до 40 минут. Такие керосиновые аппликации нужно делать ежедневно, даже 2 раза в день, а в исключительных случаях и 3 раза в день.

ЭКСТРАКТ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Я полагаю, что эффективность керосинотерапии может повыситься в случае применения его в виде орехового экстракта. Для получения такого средства нужно взять грецкий орех – еще не спелый, а зеленый (молочно-восковой спелости).

50 таких орехов крупно измельчить и залить керосином в литровую банку, плотно закрыть и, как рекомендуют многие, зарыть в землю на глубину 70 см на 3 месяца. Зимой я, например, делаю это в погребе гаража. Настаивание, как я уже сказал, происходит 3 месяца, после чего использовать орехово-керосиновый экстракт надо, как и обычный керосин (см. выше).

ГЛИНА

Обязательно попробуйте глину, если не достанете голубую, то можно взять красную. При ее заготовке используйте

только деревянные инструменты, затем, подсушив, мелко измельчите и прогрейте на солнце 2-3 дня в хорошую, солнечную погоду.

Делать нужно глиняные аппликации ежедневно, прикладывая глиняную массу консистенции густой сметаны на 1-2 часа. Глиняную массу залить на ночь водой, для того чтобы она набухла. Более того, целесообразно даже попробовать замесить глину не на простой кипяченой воде, а на настое или отваре зверобоя.

Зверобой лучше брать сырорастущий, то есть свежий, а не сухой, заварить 1 стакан его цветков в 1 л кипятка и на водяной бане на слабом огне кипятить 20 минут, после чего 30 минут настоять и процедить.

Как известно, зверобой способствует активизации периферического кровоснабжения, чего у вас недостаточно.

АПИТЕРАПИЯ

Наконец, я бы на вашем месте обязательно прошел бы курс пчелолечения. Не думайте, что это несбыточно. Нет, это реально и даже не только летом, а и круглогодично. Конечно, гораздо эффективнее это сделает специалист-апитерапевт, но в самом крайнем случае с помощью пчеловода пройдите курс пчелоужаливания. Схема постановки пчел для ужаления такова (упрощенно):

начать ужаления с 1 пчелы, сеансы делать через день, каждый раз прибавлять по 1 пчелке.

1-й сеанс – ставить 1 пчелу на поясницу;

2-й сеанс – ставить 2 пчелы на поясницу;

3-й сеанс – ставить 2 пчелы на поясницу и 1 пчелу ниже колена на переднюю часть голени чуть справа;

4-й сеанс – ставить 2 пчелы на поясницу и 2 пчелы ниже колена (см. выше);

5-й сеанс – ставить, как и в предыдущем сеансе, плюс 1 пчелу на лодыжку (точка на 2 см ниже наружной косточки);

6-й сеанс – ставить 2 пчелы на поясницу, 2 ниже колена и 2 на лодыжку;

7-й сеанс – уменьшить до 1 пчелы на поясницу, затем — 2 пчелы под колено, 2 пчелы на лодыжку и 2 пчелы на болезненное место;

8-й сеанс – на поясницу не ставить, а по 2 пчелы под колено и лодыжку, а на болезненное место 3 пчелы;

9-й сеанс – на поясницу не ставить, а по 1 пчелке под колено и лодыжку, а на болезненное место 7 пчел;

10-й сеанс – ставить на болезненное место 10 пчел;

11-й сеанс – ставить, как и на 10-м сеансе;

12-й сеанс – ставить, как и на 11-м сеансе.

На этом ужаливания резко оборвать. Повторно провести курс лечения через полгода и третий курс через 1 год.

Внимание. Это лечение возможно только при отсутствии аллергии на пчел. Чтобы узнать, есть ли у вас аллергия, сделайте биопробу, поставив 1 пчелку на поясницу, и держите жало в теле 15 секунд. Если это ужаливание перенесете нормально, то есть не будет тошноты, одышки, а появится краснота в месте укуса, припухлость, это — норма. В этом случае на второй день сделайте контрольное ужаливание, выдержав жало 1 минуту, и также проследите за реакцией. При наличии тошноты, одышки, затрудненного дыхания, повышения температуры — лечение пчелами противопоказано.

Поставить пчелу для ужаливания очень просто. Поместив пчел, допустим, в стеклянную банку с крышкой, дома крышку частично откройте и выпустите несколько пчел. Пчелы обязательно сядут на стекло, так как летят на свет. Пчелку нужно взять пальцами сверху за ее среднюю часть, так, чтобы, изогнувшись, она не смогла вас ужалить, и приставить ее заднюю часть к телу. Все — пчела обязательно ужалит, после чего через некоторое время погибнет во имя вашего здоровья. После ужаливания жало остается в коже, которое после 2-3-минутной экспозиции нужно удалить пинцетом или руками.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

КОГДА ПИЩА – ЛЕКАРСТВО

Изречение древних «Когда пища – лекарство, а лекарство – пища» не потеряет своей актуальности никогда. Чаще всего эту заповедь мы выполняем летом, когда под рукой обилие, например, зелени, в том числе и приправ (лук, сельдерей, петрушка, кориандр), а также овощей, фруктов. Зимой и ранней весной, когда содержание витаминов и других биологически активных веществ снижается, их дефицит легко компенсировать, добавив к своему рациону пищу, которая является еще и лекарством, а зачастую и лакомством. Особенно последнее обстоятельство важно детям. Предлагаю несколько рецептов, в которых используются различные лекарственные растения.

БОЯРЫШНИК

• Водная вытяжка боярышника.

1 кг плодов боярышника, 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1 час, затем протереть через сито. В полученное пюре добавить сахарный песок, оставшуюся воду довести до кипения, охладить, процедить.

Указанная водная вытяжка чрезвычайно целебна сердечникам, поскольку боярышник способен стимулировать работу сердечной мышцы, несколько снижать артериальное давление и, главное снимать аритмию. Дозу приема каждому нужно отрабатывать индивидуально, начиная с 50 мл 3 раза в день до еды и на ночь.

• Пюре из боярышника.

1 кг плодов боярышника, 2 стакана воды.

Полностью созревшие плоды тщательно вымыть, замочить на ночь в воде и варить на слабом огне до разваривания. Разваренную массу протереть через сито и расфасовать в стерильные банки. Хранить в сухом прохладном месте. Принимать по 1-2 ст. ложки с медом 3-4 раза в день до еды.

БУЗИНА

• Напиток долгожителей.

1 ст. ложка сушеных ягод бузины черной, 0,5 л воды, 2 ст. ложки меда.

Ягоды кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Мед добавлять при температуре отвара не более 40 градусов, иначе ферменты меда пострадают.

Бузина черная является мощнейшим противовоспалительным средством. Напиток обладает сильным потогонным действием, поэтому с успехом может быть использован парильщиками в бане.

• Напиток «Лесной».

Сушеные ягоды бузины черной, шиповника, листьев земляники и черной смородины в равных соотношениях заварить в большой емкости, например на 2-3 л, взяв сырья из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Емкость утеплить и настоять 30 минут, процедить. При употреблении можно по вкусу добавлять сливки, сахар, лучше мед.

Указанный напиток показан при воспалительных процессах, особенно мочеполовой системы, например мочевого пузыря, обладает сильным мочегонным эффектом.

БРУСНИКА

• Освежающий брусничный напиток.

1 л воды, полтора стакана ягод брусники, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 г лимонной кислоты.

Бруснику засыпать сахарным песком, размять, настоять при комнатной температуре 3 часа, образовавшийся сироп аккуратно слить и поместить в про-

хладное место (холодильник). Выжимки залить водой и кипятить 5 минут, снять с огня и процедить. В отвар добавить лимонную кислоту и объединить с полученным ранее сиропом.

Некоторые добавляют в состав напитка мелиссу или мяту перечную. Я этого делать не рекомендую, так как мята обладает успокаивающим свойством, и после такого сиропа чувствуешь себя вялым. Но если выпить на ночь, то будет весьма кстати. Особенно напиток хорош в жаркую погоду, на работе с высокой температурой (хлебозавод, термоцех).

• Брусничный морс.

150 г брусники, 120 г сахарного песка, 1 л воды.

Ягоды промыть и размять деревянной ложкой или пестиком, сок отжать. Оставшуюся мезгу залить 1 л горячей воды и кипятить на слабом огне 5 минут. Отвар процедить, добавить сахарный песок и довести до кипения, но не кипятить. Объединить с полученным ранее соком и выдержать в холодильнике 1-2 дня.

Если у вас ОРЗ или что-то в этом роде, к вам приходит врач и рекомендует обильное питье, лучшего, чем брусничный морс, не придумать. Я убежден, что он полезнее, чем клюквенный морс, который обычно рекомендуют врачи. Во всяком случае, противовоспалительные свойства брусники выше, чем у клюквы.

• Брусничный сок.

1 кг ягод брусники, 2 л воды.

Ягоды перебрать и тщательно вымыть в холодной воде, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 12-14 дней. Полученный сок слить и хранить в холодильнике.

Отжимки же использовать для приготовления киселей, компотов или, как в вышеприведенных случаях, то есть кипятить и пить, добавив сахар или мед.

• Брусника в собственном соку.

Промытые ягоды засыпать слоем 10-12 см в обливную посуду и утрамбовать до появления сока, затем снова насыпать такой же слой. Так делать до запол-

нения емкости. На верхний слой ягод положить гнет, в виде деревянной крышки или положить на нее вымытый камень, предварительно подстелив полиэтиленовую пленку. Настаивать и хранить в холодильнике. Использовать, как в вышеприведенных случаях.

• Брусничный чай.

Взять свежие или сушеные листья брусники, залить кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды, на слабом огне кипятить 10 минут, настоять 10 минут, процедить и пить с сахаром или медом.

Этот чай обладает исключительно высоким противовоспалительным действием. Но если вы хотите это действие еще и усилить, то перед употреблением чая (за 10 минут) выпейте половину стакана раствора соды (1 ч. ложка на 1 стакан) или столько же щелочной воды. Дело в том, что содержащееся в брусничном листе вещество арбутин в щелочной среде переходит в гидрохинон, который и обеспечивает высочайшее противовоспалительное действие. Указанный чай особенно показан при воспалительных явлениях почек, мочевого пузыря.

• Бруснично-свекольный напиток.

1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 1 кг сахарного песка или меда, 3 л воды.

Бруснику размять и кипятить на слабом огне 10 минут, сок отжать. Отдельно сварить в кожуре свеклу, натереть на терке, сок отжать. Объединить свекольный и брусничный сок, добавить сахарный песок, довести до кипения, но не кипятить, охладить. Хранить в холодильнике 2-3 дня.

Полученный напиток на любителя, многим нравится привкус свеклы, и все восхищены цветом напитка. Напиток обладает противовоспалительным и слабительным свойством и хорош при геморрое.

ДЕВЯСИЛ

• Девясиловый винный напиток.

В старинные времена на Руси был очень популярен.

Для его приготовлении взять 50 г измельченных корней девясила и на слабом огне кипятить в 1 л хорошего красного вина (как правило, кагора) 30 минут, после чего охладить, процедить и пить по 50 мл утром и вечером.

Считается, что такое вино придает силы, улучшает состояние костно-мышечного аппарата (это когда по утрам все тело ломит). Девясиловое вино хорошо принимать при затяжном кашле, особенно в том случае, когда повышена секреция бронхиальных желез (мокроты), ибо корень девясила ее подавляет, а вместе с тем и проявляет противокашлевое действие.

ДОННИК

• Порошок донника.

Высушенные листья и соцветия донника (свежие не пахнут) измельчить путем перетирания или на кофейной мельнице и просеять через сито.

Использовать при приготовлении вторых мясных блюд, а также для заправки супов, салатов.

Для отдушки (ароматизации) компотов донник варят в матерчатом мешочке, а в конце варки мешочек удаляют. Для ароматизации 1 л компота необходимо 2 ч. ложки порошка донника.

• Донниковый чай.

1 ч. ложку цветков высушенного донника заварить в 1 стакане кипятка, настоять не более 5 минут и пить горячим по желанию с сахаром или с медом.

Донник кроме приятного аромата обладает целебным действием: во-первых, он значительно разжижает кровь и препятствует образованию в ней тромбов, что немаловажно для людей, страдающих варикозным расширением вен, а также в пред- и постинсультный период.

ДУШИЦА

• Напиток из душицы.

50 г сушеной душицы, 3л воды, 150 г меда.

Высушенную душицу опустить в кипящую воду и настоять, утеплив, 2 часа, процедить, охладить до 50 градусов, добавить мед, охладить.

Можно душицу пить и в теплом виде, так напиток даже ароматней. Душица обладает успокаивающим действием, является снотворным средством. Мало кому известно, что душица усиливает моторику желудочно-кишечного тракта, способствуя тем самым опорожнению кишечника.

ЗВЕРОБОЙ

• Зверобойное масло.

Свежие цветки зверобоя насыпать в полиэтиленовую бутылку и, не утрясая и не утрамбовывая, залить подсолнечным или оливковым маслом, после чего выставить на солнце. Настаивать надо 3 недели, периодически встряхивая, после чего отфильтровать через марлю. Полученное масло должно быть рубинового цвета, если такового не получилось, значит, вы сделали что-то не так.

Зверобойное масло нужно применять при сдабривании вторых блюд (каш, картошки), а также кушать с хлебом. Давно известно, что зверобой обладает выраженным репаративным действием, то есть способствует заживлению тканей. Последнее обстоятельство используют при лечении язвы желудка.

Принимать зверобойное масло нужно натощак и перед едой по 1 ст. ложке.

• Зверобойный чай.

1 ч. ложку цветков зверобоя или 1 ст. ложку листьев заварить в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Зверобой является антидепрессантом, поэтому, принимая зверобойный чай, вы можете себе повысить настроение и вообще поднять жизненный тонус. Зверобойный чай является и хорошим желчегонным.

• Напиток из зверобоя с клюквой.

1 стакан сушеного зверобоя, 1 стакан клюквы, 1 стакан сахарного песка.

Указанное количество зверобоя отварить в 2 л воды. Ягоды клюквы размять и отжать сок. Оставшуюся мезгу клюквы отварить 10 минут в 2 стаканах воды, процедить. Объединить сок клюквы, процеженный отвар зверобоя и мезги, добавить сахарный песок, перемешать и выдержать в прохладном месте 10 часов.

Получится тонизирующий, удаляющий жажду вкусный и ароматный напиток.

ИВАН-ЧАЙ (КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ)

• Салат из иван-чая.

100 г молодых побегов иван-чая и листьев (поровну), 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки тертого хрена, 20 г сметаны и четверть лимона, соль, перец по вкусу.

Побеги и листья иван-чая опустить в кипяток на 1 минуту, дать стечь воде, после чего нашинковать. Добавить измельченный лук, тертый хрен и соль. Внести лимонный сок и залить сверху сметаной.

Получится великолепный витаминный салат, обладающий противовоспалительным свойством.

• Весенняя суповая заварка с иван-чаем.

Свежие листья иван-чая, щавеля и медуницы тщательно вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью (соли брать 10 процентов от веса зелени). Полученную массу поместить в стеклянную банку и хранить в холодильнике до 3 суток. Использовать как суповую витаминную заправку.

КРАПИВА

• Крапива в порошке.

Листья и стебли крапивы сушить в тени в проветриваемом помещении, при этом грубые стебли удалить. Высушенную массу измельчить перетиранием в порошок, просеять через сито. Использовать порошок при приготовлении супов, каш, блинов, оладий, омлетов.

Полученная приправа – хорошее витаминное подспорье зимой.

• Летом можно приготовить и крапивный сок.

1 кг молодой крапивы, 1л воды.

Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, перемешать и отжать сок. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, также разбавить водой и отжать сок. Обе полученные порции сока соединить. Сок хранить в холодильнике до 3 суток. Для более длительного хранения нужно его пастеризовать при 70 градусах в стеклянных банках.

Сок крапивы – хорошее кровоочистительное средство при фурункулах, угрях. Сок крапивы втирают в кожу головы при облысении. Нужно помнить, что крапива способствует загущению крови, что может сказаться неблагоприятно, например, при тромбофлебитах, инсультах.

МАЛИНА

• Сироп малиновый.

2 кг малины, 2 кг сахарного песка, 8 г лимонной кислоты.

Ягоды малины перебрать, растолочь деревянной ложкой или пестиком, протереть через сито, сок отжать, профильтровать через 3 слоя марли. В полученный сок добавить сахарный песок из расчета 2 кг на 1 л сока, затем нагреть и полностью растворить при температуре, близкой к кипению. В это же время всыпать лимонную кислоту и только после этого довести до кипения. Снять образовавшуюся пену и снова довести до кипения. Сироп процедить через стерильную марлю, разлить в приготовленные стерильные банки, закрыть стерильными крышками и без дополнительной стерилизации поставить в холодильник, конечно, предварительно охладив.

Использовать как жаропонижающее и потогонное средство.

РЯБИНА

• Пюре из рябины.

1 кг рябины, 40 г соли, 2 л воды.

Ягоды рябины отварить в двухпроцентном растворе соли, откинуть на дуршлаг, обмыть холодной во-

дой, протереть через сито, разложить в банки и пропастеризовать: в литровых банках – 20 минут, а в полулитровых – 15 минут.

Рябина, как известно, обладает желчегонным действием, и ягоды этого растения способны открывать сфинктер Одди для выхода желчи в просвет кишечника, таким образом, снимая застойные явления.

ШИПОВНИК

• Сироп из плодов шиповника.

1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара, 1,2 л воды.

Плоды шиповника освободить от семян, тщательно промыть и измельчить на мясорубке (для облегчения семена можно предварительно замочить, чтобы они были мягкими), залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут, затем добавить 60-процентный сахарный сироп (7 стаканов) и снова варить 20 минут. Процедить через сито и разлить в приготовленные банки, бутылки.

Полученный сироп использовать для приготовления различных блюд и напитков как витаминное средство. Выжимки не выбрасывать, а использовать в качестве начинок, например, в пироги и блины.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНО

«В вестнике «ЗОЖ» №1 за 2009 год напечатали мою заметку «8 месяцев без псориаза». Я там ссылаюсь на журнал «Предупреждение Плюс» №2 за 2004 год, откуда я взяла материал из рубрики «Простые советы доктора Любимовой», чем, собственно, и успешно воспользовалась. Однако мне посыпались письма с просьбами рассказать все подробно. Но я не могу каждому описывать, от чего возникает и как лечить. Пожалуйста, повторите тот материал. В нем Наталья Владимировна подробно пишет про псориаз, его причины и методы лечения».

Адрес: Петровой Надежде Ильиничне, 666910 Иркутская обл., г. Бодайбо, ул. Лыткинская, д. 54, кв. 10. Тел.: 8-39561-5-70-24.

«ПР+»: Действительно, такой материал от доктора Н.В.Любимовой был, и мы повторяем его, ведь с тех пор прошло более пяти лет.

Псориаз – хроническое заболевание кожи. Оно связано с множеством неудобств, вынужденных ограничений, денежных затрат. Иногда чревато серьезными осложнениями. Внешние признаки псориаза не всегда обнаруживаются с первого взгляда, поскольку основные его проявления – сероватокрасноватые чешуйчатые бляшки – часто бывают скрыты под одеждой. Но если процесс затрагивает волосистую часть головы, то можно заметить обилие перхоти на плечах больного. При псориазе поверхностные клетки размножаются гораздо быстрее, чем в норме. Формируемый ими слой кожи

оказывается недоразвитым, незрелым, он легко слущивается и отторгается. Причины безудержного размножения этих клеток неизвестны.

Течение заболевания весьма различно. Бывает, что малозаметные высыпания десятками лет сохраняются в «излюбленных» местах без изменений, иногда же псориаз течет очень тяжело, захватывая большие поверхности тела. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте – с раннего детства и до глубокой старости. Но, как правило, псориаз дает о себе знать в период полового созревания.

Традиционно выделяют несколько форм псориаза:

• ***Обычный псориаз.*** Высыпания при этой форме идут пятнами, частично выпуклыми. Отдельные пятна могут сливаться вместе, образуя обширные очаги поражения.

• ***Каплевидный псориаз.*** Именно этот тип псориаза часто начинается в возрасте 8-16 лет. Он появляется в виде небольшого числа пятнышек на меньшей или большей части тела. Ангина, обострения хронического тонзиллита часто предшествуют первым признакам болезни. Иногда этот вид псориаза проходит незаметно самостоятельно, но, случается, преобразовывается в более тяжелое состояние, то есть в обычный псориаз.

• ***Псориаз ногтей.*** Он чаще встречается вместе с псориатическими высыпаниями на коже. Реже – в виде единственного проявления.

• ***Интертригинозный псориаз.*** Развивается в крупных складках кожи – в подмышечных, паховых областях, между ягодицами, у женщин под молочными железами. Область, пораженная псориазом, сильно воспаляется, но не шелушится благодаря повышенной влажности в складках. Очаги в таких случаях напоминают опрелость.

• ***Экссудативный псориаз.*** Отличается выраженной отечностью и яркостью псориатических высыпаний, а также образованием на их поверхности корок желтоватого цвета вследствие пропитывания их экссудатом (жидкостью, которая выделяется при воспалительном процессе). При уда-

лении с поверхности папул чешуек-корок образуется мокнущая, кровоточащая поверхность.

• ***Себорейная форма псориаза.*** Высыпания локализуются только на голове, однако могут выходить и за пределы линии роста волос – на кожу лба, ушные раковины, на заднюю поверхность шеи. Высыпания часто сопровождаются зудом. А обильное шелушение больные иногда ошибочно расценивают как обычную перхоть.

• ***Ладонно-подошвенная форма псориаза.*** Она характеризуется преимущественным поражением ладоней и подошв, кожа которых краснеет, грубеет, покрывается трещинами и чешуйками. По краю ладоней и подошв обычно видны четкие округлые очертания псориатических бляшек.

Различают и тяжелые формы псориаза: ***пустулезный псориаз, псориатический артрит, псориатическая эритродермия.***

Правильный образ жизни – одна из главных составляющих здоровья и лечения псориаза, поэтому примите к сведению рекомендации, которые прочитаете ниже.

Начну с истории больной, которая страдала этим недугом и избавилась от него с помощью проверенных методов лечения.

М.А. болела псориазом более 15 лет. В ходе лечения использовала голодание. 1 раз в неделю она воздерживалась от пищи 24-36 часов. Замечено: чем меньше калорий в дневном рационе, тем меньше высыпаний на теле. Псориазных бляшек меньше и в том случае, если в рационе меньше жирного мяса, выпечки, сладостей, жареного, консервов и больше сырых овощей и фруктов. Последний прием пищи при этом не позже 19 часов. Если удается лечь спать до 23 часов и встать утром без будильника, то есть по желанию, то псориаз начинает сдаваться.

Один раз в день желательно задать себе кратковременную физическую сверхнагрузку в течение 5-10 минут и пропотеть.

Среди лекарственных препаратов, применяемых для лечения, ведущее место занимают витамины, гормоны, иммуномодуляторы, цитостатики. В прогрессирующей стадии больным назначают средства седативного действия. Это рас-

творы, которые содержат бромистый натрий или калий, препараты валерианы, пустырника, пиона. Применение местных (наружных) препаратов уменьшает воспалительные явления, шелушения и инфильтрацию кожи. К таким препаратам относятся мази, кремы, которые содержат салициловую кислоту (2%), серу (2-10%), дитранал (0,25-3%), а также гормональные кремы, мази и лосьоны. Лосьоны обычно применяют при лечении себорейной формы псориаза. На прогрессирующей стадии заболевания обычно назначают салициловую мазь.

В последние годы стали использовать негалогенизированные гормональные мази (адвантан, элоком). Из состава этих мазей изъяты компоненты, содержащие фтор и хлор, что значительно уменьшает риск возникновения местных и системных побочных проявлений.

Хороший эффект дают препараты – аналоги витамина D_3. Они не имеют побочных эффектов, характерных для гормонов. Один из таких препаратов – мазь псоркутан. В основе его химической структуры лежит кальциппотриол – синтетический аналог наиболее активного метаболита витамина D_3. Положительный эффект после применения данного препарата, как правило, отмечается уже на 7-12-й день от начала лечения: исчезает шелушение, высыпания бледнеют и сглаживаются. Главное – псоркутан не вызывает, в отличие от гормональных препаратов, атрофии кожи и дает стойкий эффект после применения. Ремиссия заболевания составляет иногда более года.

Для лечения псориаза широко применяются все водо- и жирорастворимые витамины. Это витамины B_1 (тиамин), B_6 (пиридоксин), B_{12} (цианокобаламин). Но лучшие результаты дает конечно же комплексное применение комбинированных витаминных препаратов, в которые входят витамины группы В, С, А и фолиевая кислота. Из комплексных поливитаминных препаратов рекомендуются Декамевит, Ревит, Пангексавит, Ундевит в сочетании с жирорастворимыми витаминами: А, Е, D_3, которые принимают курсами по 1-1,5 месяца с интервалом в 2 месяца.

Известно, что наступление рецидива часто зависит от общего состояния больного в период ремиссии, а также во многом определяется режимом и характером его питания.

Запрещается острая, соленая и копченая пища.

Не рекомендуются цитрусовые: в них содержится химическое вещество – колхицин, разрушающий фолиевую кислоту, которая необходима для восстановления целостности кожного покрова. Запрещается употреблять кукурузу и изделия из нее, а также землянику, бананы, манго, крабы. Недопустимы алкогольные напитки, пиво.

А что же можно?

Особенно полезны творог и другие молочнокислые продукты: в них содержится наиболее полный набор незаменимых аминокислот, необходимых для многосторонних биохимических превращений в организме. Обязателен упор на растительную пищу, причем за счет сырых овощей и фруктов. Обратите внимание на капусту, в ней содержится большое количество минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Не менее ценный продукт – горох. Белка в нем больше, чем во многих других видах овощей. Ну, и конечно же на столе должны быть различные зеленые приправы – укроп, петрушка, сельдерей, салат, зеленый лук...

Помимо овощей, фруктов налегайте на различные крупы. Наиболее полезны – гречневая, овсяная и пшеничная.

Назову также некоторые продукты, весьма полезные для больных псориазом, – грибы, мед, рыба, печень трески, однако рекомендовать их можно лишь с учетом хорошей индивидуальной переносимости.

Впрочем, вернемся к лечению псориаза народными средствами. Фитотерапия, лечебные ванны, продукты пчеловодства существенно дополняют традиционные методы лечения. Тем более что псориаз вряд ли возможно победить только одними лекарствами.

Необходимое средство самолечения при псориазе – лечебные ванны. Они должны быть достаточно регулярными и всегда приятно теплыми.

В ванне лежите спокойно, расслабьте мышцы, погружайтесь так, чтобы вода покрывала все тело, а верхняя часть груди оставалась открытой. После окончания ванны отдохните хотя бы 30 минут. Кожу смажьте смягчающим кремом, который не вызывает раздражения и аллергических реакций.

А ТЕПЕРЬ О НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ВАННАХ

Крахмальные ванны. Эти ванны применяют при псориазе, сопровождающемся сильным зудом. Для их приготовления берут 200-300 г картофельного крахмала из расчета на ванну. Крахмал предварительно смешивают с водой до образования «молочной жидкости», после чего добавляют в ванну. Лежать в ванне 20-30 минут. После ванны душ не принимать! Такие ванны практиковать через день. Курс – 10-15 ванн.

Хвойно-валериановые ванны. Надо смешать 50 мл хвойного экстракта и 50-70 мл настойки валерианы. Температура ванны 35-37^{0}С. Принимать в течение 15 минут, курс – 15 ванн.

Ванны из семени льна. Их применяют при мокнущих, экссудативных формах псориаза, локализации заболевания в крупных складках кожи. Для таких ванн 250 г льняного семени нагревают до кипения в 5 л воды, после чего фильтруют и отвар добавляют в ванну.

Ароматические ванны. 20 г травы мелиссы, 20 г травы полыни, 20 г травы тысячелистника, 20 г корневищ аира, 15 г травы мяты, 40 г сосновых или березовых почек. Готовить отвар в 1 л воды в течение 15 минут, затем процедить и добавить в ванну. Ванну принимать через день в течение 10 минут (температура воды – 37^0) как тонизирующее средство.

При псориазе применяются также примочки и мази.

• Сок алоэ – 25 г, сок чистотела – 25 г, сок корня аира – 25 г, уксус столовый – 25 г, льняное масло – 25 г. *Все смешать, залить 300 мл крутого кипятка, настоять 2-3 часа, профильтровать и делать примочки.*

• Зола дубовой коры – 25 г, зола веток шиповника – 25 г, чистотел – 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол – 100 г. *Все*

тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.

• Деготь березовый – 50 г, сера жженая – 10 г, чистотел – 10 г, зола веток шиповника – 30 г. *Все перемешать, выдержать 7 дней в темном месте в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.*

• Деготь березовый – 50 г, мед – 10 г, зола веток шиповника – 20 г, касторовое масло – 20 г, 1 свежий яичный белок. *Все перемешать, выдержать 3 дня. Смазывать больные места.*

РЕКОМЕНДУЮТСЯ ТАКИЕ СБОРЫ

Сбор № 1

Аир обыкновенный (корни) – 3 части, брусника обыкновенная (листья) – 2 части, бузина черная (цветки) – 2 части, девясил высокий (корни) – 2 части, зверобой продырявленный (трава) – 3 части, кукурузные столбики с рыльцами – 2 части, хвощ полевой (трава) – 2 части, череда трехраздельная (трава) – 3 части, чистотел большой (трава) – 1 часть.

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Череда, кстати, помогает стимуляции функции коры надпочечников, а также уменьшает явления аллергии. Это очень важно, так как в развитии псориаза, а особенно его тяжелых форм, играют роль функциональные расстройства гипофиза и коры надпочечников, а также аллергический фактор.

Сбор № 2

Валериана лекарственная (корни) – 2 части, календула лекарственная (цветки) – 1,5 части, кассия остролистная (трава) – 1,5 части, левзея сафлоровидная (корни) – 1 часть, очиток едкий (трава) – 1,5 части, ромашка аптечная (цветки) – 1,5 части, шалфей лекарственный (трава) – 1 часть.

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Сбор № 3

Лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), цикорий обыкновенный (корни), вахта трехлистная

(лист), зверобой продырявленный (трава) – все в равных количествах.

1 ст. ложку смеси – на 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, затем настаивать 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.

Сбор № 4

Аир болотный (корни) – 1 часть, лопух большой (корни) – 2 части, одуванчик лекарственный (корни) – 1 часть, петрушка огородная (корни) – 1 часть, можжевельник обыкновенный (плоды) – 1 часть, береза белая (лист) – 1 часть, крапива двудомная (лист) – 1 часть, вероника лекарственная (трава) – 1 часть, цикорий дикий (трава) – 1 часть.

Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

Сбор № 5

Аир болотный (корни), лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), пырей ползучий (корни), береза белая (лист), крапива двудомная (лист), малина лесная (лист), душица обыкновенная (трава), цикорий (трава), череда трехраздельная (трава) – все в равных количествах.

Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАВ

1. Сбор трав: трава шалфея – 4 ст. ложки, цветки бузины – 4 ст. ложки, трава фиалки трехцветной – 4 ст. ложки, цветки календулы – 3 ст.ложки, цветки ромашки – 4 ст. ложки.

Смешать все компоненты, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать в 2 приема в течение дня после еды.

2. Для нормализации нервно-психического состояния желательно принимать настойку аралии и валерианы, взятые поровну, по чайной ложке в 1/2 стакана воды 2 раза в день до еды.

3. Для поддержания обезвреживающей функции печени, снижения уровня липидов в организме рекомендуют таблетированные препараты с желчегонными свойствами: танацехол, силибор, берберин или конвафлавин – по 2 таблетки утром и вечером после еды (доза взрослого).

4. Эритемные дозы кварца: по 10-15 минут 3-4 биодозы через день; курс лечения – 15-20 процедур.

5. Ванны с хвойным экстрактом и настойкой валерианы (на ванну 2 ст. ложки хвойного экстракта и 50 мл настойки валерианы) через день; курс лечения – до 10 ванн.

6. После ванны и кварцевания 1 раз в день все высыпания смазывать мазью с настойкой календулы (содержит 20% настойки растения), зверобоя, соком подорожника, арники (гомеопатическая мазь), также используют дерматоловую, аренариновую, алпизариновую или хелепиновую мази. Каждые 5-7 дней мази меняют.

Дорогие зожевцы, примите эти советы как руководство к действию. По какому пути вы пойдете – решать вам, но помните: псориаз – многосложное заболевание, поэтому удовлетворительный результат дает только комплексное лечение. В борьбе со своим недугом вам придется многое изменить – в себе, в своей жизни, изменить отношение к своему телу и коже. Прежде всего надо избавляться от токсинов и шлаков, а значит, правильно питаться, очищать кишечник, не нагружать печень, помогать ей работать как следует.

Кожа – самый большой выделительный орган тела. Нездоровая кожа – это нездоровый кишечник, поэтому необходимо очищать свой организм. Очищаясь внешне, вы будете очищаться и внутренне. В итоге вы станете другим человеком, посмотрите на мир другими глазами – это обязательно произойдет! Надо только верить в свои силы, надеяться на лучшее и любить себя. Вера, надежда, любовь помогут вам.

Боритесь, пытайтесь, пробуйте, начните с малого. Шаг за шагом вы будете приближаться к своей цели, пусть медленно, но неумолимо.

Наталья ЛЮБИМОВА, врач- биоэнерготерапевт.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА ВОРОНЦОВА

О БОЛЕЗНЯХ ТОЛСТОЙ КИШКИ

Запоры, энтероколиты, язвенные колиты

«Во-первых, душевное спасибо за ваши такие полезные статьи. Всю жизнь мучилась с запорами и только сейчас благодаря им избавилась от них! Очень понравилась сибирская клетчатка!

*И вот вопрос-просьба: помочь от язвы многолетней в прямой кишке. О НЯК (неспецифический язвенный колит. — **Прим. ред.**) вы писали, но только с поносом, а у меня — язвенный колит, но с запорами. Подозреваю, что это от рубцевания многочисленных язвочек перед сигмой после дизентерии 1960 г., которые я никак не лечила, ибо «трудоголик» (садовод и «травница», увлеченная, с высшим образованием). В 1975 г. — кровотечение из язвы вблизи ануса в прямой кишке в диаметре 2-3 см. В больнице вводили синтомицин.*

Обострений было много, часть их с кровью, но мне было некогда, просто дома клизмочки делала. Сейчас обострения редко и без крови, но надо что-то делать, учитывая, что в 96 лет я отказываюсь от мучений обследования...

Вы настолько глубоко знающий, опытный специалист, что можете что-то придумать, как очистить и зарубцевать язву без инструментального вмешательства! При том, возможно, что есть и еще язвочки в кишке. Как вообще помочь от моего колита? Умоляю вас!

P.S. Жива я при многих болезнях, видимо, из-за характера и хорошей наследственности».

Адрес: Ермиловой Марине Петровне, 344111 г. Ростов-на-Дону, пр-т 40 лет Победы, д. 306-1, РДИ-2, комната 8.

«ПР+»: Мы передали письмо Марины Петровны доктору Воронцову, и он, просмотрев его, сразу сказал, что без обследования лечить болезни толстой кишки невозможно. Это к вопросу автора письма, нельзя ли, мол, как-то вылечить язвы в толстой кишке без «инструментального вмешательства». Однако нам представляется, что в данном случае те простые практические рекомендации, которые дает Ильяс Иванович, принести вреда не смогут, а польза очень может быть.

В популярных журналах не принято говорить о толстой кишке, о нарушениях в работе, о болезнях этого органа. Гораздо «проще» рассуждать и рассказывать о патологии сердца, каких-нибудь радикулитах и артрозах. Почему? Ну, наверное, потому, что в толстой кишке накапливаются конечные продукты жизнедеятельности с неприятным запахом и внешним видом, а процесс опорожнения является самым интимным. Сексуальные взаимоотношения, оказывается, могут быть публичными, доступными для всеобщего обозрения, но вот акт дефекации до сих пор требует строгого уединения.

А еще и потому, что диагностика болезней толстой кишки, нисколько не преувеличиваю, самая сложная. Даже подготовка к исследованию очень непростая. Для полноценного исследования нужно промыть кишку так, чтобы в ее просвете не оставался кал. Легко ли это сделать, если длина этого органа от 120 см до 200 см, а диаметр от 5 см до 8 см?

Располагается толстая кишка в животе так, что делает не менее 3 изгибов под острым и прямыми углами, которые невозможно «выпрямить» из-за того, что эти участки фиксированы связками к брюшной стенке. Да еще имеется от 4 до 6 суженных участков.

Из истории медицины известно, что врачи всегда хотели заглянуть в просвет кишки для диагностики заболевания, как, впрочем, и во все другие полые органы (пищевод, желудок, бронхи). Первые исследования удались после того, как сконструировали полые трубки длиной от 18 до 30 см. Вначале освещали полость органа пламенем свечи, затем, с по-

явлением электричества, миниатюрной лампочкой. Сейчас пользуются фиброволоконными световодами. Источник света самой большой мощности может быть как угодно далеко, хоть за километры, но в полость органа подается «холодный» свет. Так развивалась эндоскопия, без которой немыслима современная диагностика.

Врачи-эндоскописты играют решающую роль в диагностике заболеваний толстой кишки, выполняя исследования под названием ректороманоскопия (осматривается прямая и часть сигмовидной кишки) или колоноскопия, когда осматривается слизистая оболочка от заднепроходного отверстия до места соединения толстой кишки с тонкой.

Не потеряло своего значения и рентгеновское исследование под названием ирригоскопия. В этом случае врач проводит осмотр толстой кишки в процессе введения бариевой взвеси с помощью клизмы.

Пациенты должны знать, что половина успеха диагностики зависит от качества очищения кишечника. Даже небольшое количество кала, повторяю, затрудняет детальный осмотр слизистой оболочки и может быть причиной диагностической ошибки. Способов очищения не менее пяти. В каждом учреждении принят «свой», наиболее удобный и хорошо зарекомендовавший. Поэтому не стану детально описывать способы подготовки к исследованию. Стоит лишь отметить, что промывания проводят с помощью клизм (неоднократных, до чистой воды) или путем выпивания 3-4 литров специальных жидкостей.

Наиболее часто причиной обращения к врачу являются заболевания, сопровождающиеся нарушением стула. Преобладают запоры. Несколько реже пациенты приходят в связи с диареей.

Вторую группу составляют больные с опухолями. Они могут быть доброкачественными (полипы) и злокачественными (рак).

Наконец, в третью группу входят больные с изъязвлениями. Это так называемый неспецифический язвенный колит, болезнь Крона или геморрой.

Такое деление весьма условно и приведено лишь для понимания читателем того, что диагноз болезни можно установить лишь после обследования.

Нельзя сказать, что какая-то из болезней «опасна», другая (или другие) – менее опасна. Поэтому во всех случаях, прежде чем назначить лечебное пособие, необходимо провести диагностическую процедуру.

Вот мы и пришли с читателем к пониманию, что, как бы ни было сложно, врач вынужден назначить обследование – рентгенологическое или эндоскопическое. Если, предположим, врач назначил лечение без обследования, то это равносильно тому, что другой врач назначил лечение гипертонии без контроля А/Д, «установил» диагноз «инфаркт миокарда» без ЭКГ, назначил лечение воспаления легких, но не подтвердил диагноз рентгеновским снимком и т.д.

В связи с обращением читательницы с просьбой помочь в лечении какого-то заболевания, сопровождающегося выделениями крови во время стула, вздутиями живота, должен пояснить, что даже самая «правильная» рекомендация может быть лишь временной. Лечение в таких случаях называется симптоматическим, то есть устраняющим признаки болезни. В частности, если одним из признаков болезни являются кровотечения во время дефекации, то больная может принимать отвар *кровохлебки, пастушьей сумки, тысячелистника*. Об этих травах есть указания во всех справочниках по фототерапии (женщина, которая написала в редакцию, имеет солидный опыт лечения травами).

Далее. Для нормализации стула вполне подойдут средства послабляющего действия. В первую очередь это *курага, чернослив, компоты из сухофруктов*. У людей преклонного возраста нарушения стула могут быть следствием нарушения кровоснабжения органов брюшной полости, в том числе и в толстой кишке. Есть даже заболевание под названием «ишемический колит», протекающее как «ишемическая болезнь сердца». Поэтому весьма полезны средства, улучшающие кровоснабжение: настойка *боярышника, капилар, курантил*.

И, наконец, больные с проблемами в работе толстой кишки практически постоянно должны принимать *пищевые энтеросорбенты*. Это вещества, относящиеся к пищевой клетчатке и которых недостает в наших пищевых продуктах. В частности, любители белого хлеба, печенья, булочек недополучают отруби. Именно из-за дефицита отрубей замедляет свою перистальтику (периодические сокращения) кишечник, нарушается формирование каловых масс, замедляется выведение ядовитых продуктов, образующихся в процессе пищеварения и деятельности микробов, населяющих кишечный тракт. Отруби и другие средства этой группы (чистовит, клетчатка, сибирская клетчатка) полезны только в том случае, если организм не испытывает дефицита воды. Женщины такого возраста, как у нашей читательницы, по разным причинам, к сожалению, уменьшают количество выпиваемой воды и других жидкостей. Уже одно это ухудшает состояние здоровья.

О правильном потреблении воды я подробно рассказал в предыдущем материале.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

ОТ «А» ДО ЯЗВЫ

Интересный вопрос: какой орган у нас самый важный? Многие ответят, что мозг, и будут правы. Однако мозг мозгом, но на пустой желудок особенно не порассуждаешь. Без полноценного питания невозможно нормальное функционирование организма, построение новых клеток и так далее. А отсюда легко видно, что самый важный орган у нас все-таки желудок. Поэтому крайне необходимо, чтобы он работал как часы. Особенно это понимают люди «заинтересованные», например, те, у кого есть гастриты и язвы. Избавиться от этих недугов, просто следуя назначениям врачей, удается ничтожно малому количеству людей. А почему? Этот вопрос мы задали нашему постоянному автору, кандидату медицинских наук, гастроэнтерологу Ильясу Ивановичу Воронцову. Его материал на эту тему скорее информационного плана, тем не менее эти сведения необходимо наматывать на ус еще со школьной скамьи и, конечно, думать. Думать, что мы кладем в рот. Собственно, это одна из первых задач, которую должен решать мозг.

«Язвенникам», уверен, полезно знать основные причины и механизмы язвообразования.

Вначале появилась теория, объясняющая образование язвы *механическим* повреждением стенки желудка. В связи с этим разрабатывались диеты, направленные на предупреждение травм слизистой оболочки. Больным назначали протертые супы, суфле, жидкие каши и т.д. Однако с помощью лишь ограничений в питании не удавалось вылечить заболевание, хотя состояние больных при этом несколько улучшалось. Диета (дословно с греческого – образ жизни, режим питания) в лечении язвенной болезни не потеряла своего значения и нынче. Если больной питается, чем попало и

как попало, никакие самые современные средства лечения не приносят выздоровления.

На смену механической пришла *химическая теория*, согласно которой язва образуется вследствие повреждения слизистой оболочки агрессивным желудочным соком. «Разъедающие» свойства желудочный сок приобретает, например, у курильщиков. После каждой выкуренной сигареты кислотность желудка повышается в два раза. А если учесть, что злостные любители табака курят и натощак, стимулируя выработку соляной кислоты в больших количествах, здоровых среди них не бывает. Правда, язвы образуются и при снижении кислотообразующей способности желудка, хотя и намного реже, чем при повышенной кислотности. В связи с этим понятие о кислотном повреждении было дополнено теорией, согласно которой язве предшествует *нарушение кровообращения* в стенке желудка. И действительно, в желудке образуются язвы в основном после 50-60 лет, когда кровоснабжение органа нарушается из-за склероза питающих сосудов, и, наряду с этим, снижается кислотность. Однако лечение больных язвой с помощью сосудорасширяющих препаратов не приносило выздоровления. Кроме того, язвы двенадцатиперстной кишки чаще образуются у лиц молодого и среднего возраста, когда склероз сосудов маловероятен. Тем не менее фактор нарушения кровообращения в стенке желудка у тех же курильщиков порой имеет прямо-таки решающее значение. Курение вызывает ишемическую болезнь (в переводе с греческого – ослабление кровообращения) не только сердца, но и мозга, и нижних конечностей, и органов живота. Как только любитель табачного зелья бросает эту порочную привычку, эффективность лечения язвенной болезни сразу же возрастает за счет улучшения кровообращения и снижения агрессивных свойств желудочного сока.

Появление «*нервной*» теории язвообразования было вызвано наблюдениями, когда язвы образовывались у лиц после тяжелых потрясений («стрессов», как сейчас принято говорить по поводу и без повода). В связи с этим в советские

времена была разработана целая система, предусматривающая строгий охранительный режим в лечении язвенных больных: пребывание в больнице не менее 21 дня с последующим долечиванием в санатории, успокоительные лекарства, длительный сон (иногда с помощью снотворных или гипноза) и т.д. Для предупреждения обострений больной должен был полноценно отдыхать, ему запрещалась работа в ночное время. Лечебно-профилактические меры, предпринимаемые для уменьшения нервозности, нормализации сна, а также разумное чередование труда и отдыха были очень полезны. Они необходимы, конечно же, и в настоящее время.

В течение последних 20-25 лет интенсивно разрабатывается понятие о язве, как о заболевании, протекающем с участием бактерии *пилорический хеликобактер*. Этот факт вначале подтверждали путем исследования под микроскопом кусочков ткани (биоптатов), полученных из края язвы. Причем открыли вот такую закономерность: чем больше микробов в биоптате, тем тяжелее протекает болезнь. К настоящему времени разработано не менее 10 способов, подтверждающих присутствие хеликобактера при язвенной болезни. Фактор сопричастности пилорического хеликобактера в язвообразовании учитывается при противомикробном лечении язвенной болезни. Какие средства для уничтожения микробов следует использовать – сложнейшая проблема. И этому мы должны вскоре уделить особое внимание.

Интересна ли для читателя тема диагностики язвенной болезни? Думаю, да. Часто пациенты с язвенной болезнью «до упора» терпят боли, тошноту, иногда и рвоту, ограничивают употребление каких-то продуктов, вызывающих ухудшение самочувствия, по совету знакомых принимают лекарства. И все из-за страха перед процедурой эндоскопии или, проще говоря, боятся «шланг глотать».

Между тем *сроки обращения за лечебной помощью* имеют огромное значение в успешном лечении язвы. Так, если больной обращается в первые 5-7 дней после появления болей, то во время гастроскопии выявляется язва в острой стадии:

диаметр язвы не превышает 3-5 мм, глубина очень небольшая (около 1 мм), периферический (воспалительный) валик, окружающий язвенный дефект, едва заметен или вовсе не виден. Противоязвенное лечение в таком случае улучшает состояние больного буквально в первые дни, а язва закрывается без следа (эпителизируется) в течение 1-2 недель.

Через 2-3 недели с момента появления болей диаметр язвы уже не менее 10-12 мм, глубина 2 и более мм, на дне образуется пленка фибрина, как следствие – разрушения кровеносных сосудов, периферический валик отчетливый. Лечение таких больных приводит к закрытию язвы в течение месяца, если больной выполняет все предписания врача.

Обследование больного через месяц и позже после появления болей выявляет язву в стадии хронического течения: диаметр 15-20 мм, на дне видны кусочки тканей черного или темно-серого цвета (некротические массы) и толстый слой фибрина, периферический валик грубый, неровный. Заживление язвы происходит с образованием рубца, деформацией стенки и не ранее 1,5-2 месяцев.

Каких-то 25-30 лет назад исследования желудка с применением фиброволоконной оптики (фиброскопов) были экзотическими, редкими, и врачей-эндоскопистов было немного. Сейчас приборы с волоконной оптикой есть в каждой районной поликлинике, а врачи прекрасно владеют техникой исследования. Благодаря внедрению в повседневную практику эндофиброскопии осуществилась мечта онкологов, хирургов, терапевтов, гастроэнтерологов точно устанавливать диагноз заболеваний желудка.

Проводятся ли сейчас зондовые исследования желудочного сока? Крайне редко. Когда-то они считались обязательными и проводились для определения желудочной секреции. Гастроэнтерологов и теперь интересует кислотность желудка. Но 2-часовые зондирования для определения кислотообразующей способности очень негативно воспринимались больными, были весьма затратными (у каждого больного во время исследования должна «сидеть» медсестра, затем с каждой порцией полученного сока занималась лабо-

рант) и... не очень информативными. Так, если в желудок попадает щелочное содержимое двенадцатиперстной кишки, что наблюдается при дискинезиях, происходит ощелачивание желудочного сока, и показатель кислотности не соответствует истине.

Кислотность желудка некоторые врачи эндоскопических кабинетов, учитывая заинтересованность терапевтов в этом показателе для диагностики и лечения больных, в настоящее время определяют непосредственно во время гастроскопии.

Теперь очень коротко о **хирургическом лечении** больных язвенной болезнью.

В каких случаях терапевты и гастроэнтерологи направляют больного язвенной болезнью к хирургу для решения вопроса об оперативном лечении?

Во-первых, когда терапевтические средства не дают выздоровления: сохраняется язвенный дефект, больного продолжают беспокоить язвенные боли.

Во-вторых, при исследовании под микроскопом кусочков ткани (биоптатов) из язвы выявляются клетки, свидетельствующие об угрозе злокачественного процесса.

И, наконец, операция считается обязательной при хирургических осложнениях или появлении угрозы хирургического осложнения.

Чаще всего осложнение проявляется *язвенным кровотечением*. Это когда на дне незаживающей язвы разрушается кровеносный сосуд. Больной при кровотечении отмечает внезапную слабость, иногда падает в обморок, затем начинается рвота коричневыми сгустками. Вскоре выделяется жидкий стул черного цвета. Это кровь, излившаяся в желудок и изменившая свой цвет под действием соляной кислоты. Возникает состояние, опасное для жизни. Хирурги предпринимают максимум усилий для остановки кровотечения без операции. И только при безуспешных попытках остановить кровотечение больного оперируют в срочном порядке. В ряде случаев во время гастроскопии выявляют разрушен-

ный, но в данный момент закрытый тромбом кровеносный сосуд. В связи с тем, что тромб в любое время может оторваться, таких больных госпитализируют в хирургический стационар для интенсивного лечения с готовностью в любое время оперировать.

Дно язвы при неэффективном лечении, часто из-за отказа больного от лечения, может углубляться и проникать в соседние органы (в печень, поджелудочную железу, толстую кишку). Такое явление называется *пенетрация*. Осложнение сопровождается появлением сильнейших болей, увеличением риска кровотечения или образования свища между желудком и соседним органом. Характер вмешательства определяет хирург во время операции.

Когда-то показания к хирургическому лечению больных язвой были чрезмерно широкими. Операция удаления части желудка с язвой называется *резекция желудка*. Выздоровления после резекций очень часто не было: больной «приобретал» целый ряд новых болезней. Их объединили в «болезни оперированного желудка». И протекали эти болезни не менее тяжело, чем язвенная болезнь до операции. Тогда решили, что резецировать желудок следует лишь по строжайшим показаниям, например, при озлокачествлении язвы желудка. Альтернативой резекции желудка является операция под названием *ваготомия*. При ваготомии пересекают нервы, которые стимулируют выработку желудочного сока. То есть старались выполнить правило «нет кислоты – нет язвы». Кислотность желудка после ваготомии снижалась, но после операции желудок из-за нарушений сократительной и кислотообразующей способности превращался в мешок, в котором помногу часов «хранились» съеденные продукты. При отсутствии кислоты начинались процессы брожения и гниения. Все это ухудшало пищеварение в целом. И качество жизни больных при этом было нелучшим.

К счастью, благодаря современным средствам терапии число оперативных вмешательств в лечении язвенной болезни сократилось.

Каким терапевтическим средствам мы обязаны сокращением числа операций при язвенной болезни?

НОВОЕ В ЛЕЧЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Большая надежда на излечивание язвенной болезни появилась с пониманием роли микробного заражения желудка в возникновении язвы. И начался нешуточный «крестовый поход» против болезни с «антибиотиками наперевес». Поход этот начался с середины 80-х годов, когда заподозрили, а затем и доказали участие **пилорического хеликобактера** в воспалении слизистой оболочки желудка, то есть в возникновении гастрита.

Дальнейший «ход мыслей» привел к такому выводу. Если болезни желудка (гастрит, язва и, возможно, рак) обусловлены присутствием микроба, то в лечении должны быть использованы противомикробные средства, главным образом антибиотики.

Вначале, в середине 80-х годов, начали использовать один антибиотик. Оказалось, что при этом уничтожения хеликобактера не происходит. В связи с этим к концу 80-х годов начали использовать два противомикробных средства. Но «двойная» терапия тоже не давала желаемого результата. Тогда начали лечить больных тремя противомикробными средствами. Опять не получилось, так сказать...

Разработчики «двойных» и «тройных» схем, «подогреваемые», по-видимому, производителями и продавцами антибиотиков или в состоянии спортивного азарта, пришли к еще более «мудрому» решению: начали использовать четыре-пять (!) лекарств, в том числе два антибиотика, для уничтожения микробов.

В то же время специалисты-микробиологи отмечают рост устойчивости хеликобактера к антибиотикам. Почему?

Дело все в том, что никакого уничтожения хеликобактера под действием антибиотиков не происходит! Больше того, хеликобактер принимает другую внешнюю форму, перемещается из выходного, пилорического, отдела желудка в вы-

шележащие отделы, а самое главное – приобретает устойчивость к применяемым противомикробным средствам и становится более агрессивным.

А если подсчитать число осложнений от применения антибиотиков в таком масштабе (дисбактериоз, иммунодефицит, псевдомембранозный колит, энтерит), приходится думать, не сознательное ли это заблуждение в угоду производителям и продавцам антибиотиков...

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ПИЛОРИЧЕСКИМ ХЕЛИКОБАКТЕРОМ?

По своей природе хеликобактер не приспособлен для существования в окружающей среде, и поэтому не обнаружен ни в воздухе, ни в воде, ни в почве. Инфект циркулирует, скорее всего, в «людской среде», и заражение происходит от носителя инфекции. В призыве «не целуйтесь с язвенником» есть рациональное зерно. Имеется в виду не инфицирование целующегося из больного желудка партнера. Это невозможно. Чтобы как-то прояснить этот вопрос, прошу обратить внимание на такое наблюдение. Во всех случаях (во всех 100% случаев!) у впервые обратившихся за лечебной помощью по поводу язвенной болезни выявляются те или иные заболевания органов полости рта или глотки (кариес, гингивит, пародонтит, тонзиллит). Что это значит? Давайте разберемся.

Пилорический хеликобактер является микроорганизмом, который способен существовать в среде с минимальным содержанием кислорода. Для него губительны как кислород обычного воздуха, так и среда без кислорода. Из этого следует, что до «атаки» на желудок определенное количество микробов должно накопиться в условиях с дефицитом кислорода. Как раз такие условия и создаются в канале зуба, в гнойном десневом кармане или в лакунах миндалин, закрытых гнойными пробками. Хеликобактер, «переходя» от одного человека к другому через грязную посуду, во время поцелуя, из микроорганизма мирного, существующего как сожитель, в какой-то момент эволюции становится агрес-

сивным, ему уже «мало» канала кариозного зуба, ему нужна другая «сфера деятельности».

Процесс заражения желудка весьма сложен. У здоровых лиц благодаря соляной кислоте желудок стерилен и устойчив от заражения микробами. Но ночью, во время сна, желудок перестает вырабатывать желудочный сок. Это и создает подходящие условия для его заселения пилорическим хеликобактером. С очередной порцией слюны и содержимого канала кариесного зуба или гнойного десневого кармана, содержащей солидную порцию пилорического хеликобактера, инфект попадает в желудок. Благодаря своей подвижности хеликобактер проникает под защитный слой желудочной слизи. Здесь, под слоем слизи, предназначенной для защиты от повреждения желудочным соком, начинается вторая жизнь хеликобактера.

Это крайне важный фактор для понимания причины неуязвимости хеликобактера при использовании антибиотиков. Нам с читателем известно, что защитная желудочная слизь не пропускает через себя лекарства. Поэтому лекарства не могут оказать непосредственное воздействие на инфекцию. Антибиотик должен вначале всосаться из кишечника в кровь, а затем какая-то часть лекарства с кровотоком доставляется в стенку желудка.

До поры до времени хеликобактер ничем себя не проявляет, его агрессивные свойства и численность сдерживает местная иммунная защита желудка. Именно этим можно объяснить столь большое число людей, которые являются лишь носителями инфекции, у них может не быть проявлений желудочного заболевания. При снижении иммунной защиты (недостаток витаминов, вирусные инфекции, пищевые отравления, чрезмерное ультрафиолетовое облучение и т.д.) инфекция начинает вести себя как агрессор и вызывает изменения, протекающие как гастрит. В процессе жизнедеятельности микроб выделяет аммиак и некоторые другие вещества, разрушающие защитную желудочную слизь. Это в свою очередь создает условия для повреждения слизистых оболочек желудочным соком. В результате образуется язва в желудке или в двенадцатиперстной кишке.

Вначале хеликобактер заселяет только выходную, пилорическую (отсюда и название – пилорический хеликобактер), часть желудка, где расположено чрезвычайно важное и легко повреждаемое образование – привратник, «зрачок пищеварительного тракта», как называют это устройство физиологи, подчеркивая его огромную значимость. Привратник предназначен пропускать в двенадцатиперстную кишку желудочное содержимое небольшими порциями. При воспалении, то есть при гастрите, регулирующая функция привратника нарушается. В этом случае желчь и сок поджелудочной железы, по своей природе являющиеся щелочами, своевременно нейтрализовать кислоту желудочного сока не успевают. При беспорядочном, нерегулируемом поступлении в двенадцатиперстную кишку кислого желудочного содержимого происходит повреждение слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки и замещение кишечных клеток на клетки желудочные. Именно замещение кишечных клеток на желудочные (по-научному – желудочная метаплазия) и создает условия для заражения хеликобактером слизистой оболочки кишки, воспаления («дуоденита») с риском язвообразования в двенадцатиперстной кишке.

Ну вот, пожалуй, мы и прошли с читателем путь длиной в несколько десятилетий – от первых попыток объяснить причины язвенной болезни до современных представлений о заболевании. А теперь — главное.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Во-первых, предупреждение болезней органов полости рта и глотки, а также своевременное лечение кариеса, гингивита, пародонтита и тонзиллита являются решением проблемы профилактики язвенной болезни. При этом прерывается передача инфекции в семье, особенно в тех семьях, где врачи выявляют мифическую «наследственность» язвенной болезни. Образно говоря, гены здесь ни при чем, просто родители «дарят» инфекцию своим детям, больные – здоровым.

И, наконец, поговорим о лечении «язвенников», уже заболевших, нуждающихся в медицинской помощи сегодня.

В основном справочнике по фармакотерапии М.Д.Машковского «Лекарственные средства» (пособие для врачей), который, между прочим, выдержал 15 (!) изданий, указан нитрат серебра в виде раствора для приема внутрь при гастритах и язвенной болезни. Назначали серебро как антисептическое (обеззараживающее) средство.

Сейчас, после 30-летнего перерыва, возобновили выпуск серебрителей воды, так как ионы этого металла очень выгодно использовать как природный антибиотик, обладающий уникальным обеззараживающим действием без побочных эффектов. Альтернативой антибиотикотерапии является лечение серебряной водой.

В резерве предупреждения язвы каждый больной может иметь и нетрадиционные средства. В частности, если мы пришли к пониманию, что пилорический хеликобактер начинает вести себя агрессивно у пациентов с «поломанным» иммунитетом, лучше применять средства, «питающие» иммунитет, как овес – лошадь. Таким средством является *мипро-ВИТ*. В основе этих таблеток использовано свойство высшего гриба с красивым названием фузариум самбуцинум «питать» иммунитет. При приеме мипро-ВИТа повышается уровень иммуноглобулина А, то есть антител, блокирующих посторонние, инородные клетки. В нашем случае это клетки пилорического хеликобактера.

Принимать мипро-ВИТ по 4 таб. (0,25 г) 2 раза в день во время еды. Курс — 2 недели.

Весьма надежным средством для стимуляции иммунитета является *солодка*. Известно, что это средство обладает способностью улучшать работу надпочечников, вырабатывающих стероидные гормоны. Они являются основными веществами, регулирующими ответ организма на воспаление.

Используют настой, заливая 200 мл кипятка 1 ст. ложку измельченных корней в термосе. Принимают по 2-3 ст. ложки настоя перед каждым приемом пищи.

Крайне важно принимать это средство заблаговременно, до предполагаемого срока обострения. Известно, что ухудшение течения язвенной болезни, обострение происходит в какой-то определенный сезон, чаще весенний или осенний. Этим и надо воспользоваться, то есть принимать настой солодки в феврале и августе-сентябре.

Советы соблюдать какие-то диеты язвеннику в период ремиссии заболевания и есть по 6-8 раз в день могут давать, по-моему, «специалисты», сами не представляющие, как выполнить такую «рекомендацию». Мне не удалось поставить себя на место больного, способного есть 8 раз в день. Да и не надо это делать, ведь желудок не механический аппарат по переработке продуктов, но орган, рассчитанный на 3-кратный прием пищи, да и то при обязательном условии – если появился аппетит. Поэтому в тот период болезни, когда язва «закрылась», следует так организовать свое питание, чтобы в дневные часы не было длительных, по 6-8 и более часов, перерывов в еде. Качество, состав пищевых продуктов определяется вкусовыми пристрастиями самого человека, семейной традицией и, конечно, толщиной кошелька. Крайне важно понимать, что примерно треть объема съедаемых за день продуктов должна быть растительного происхождения (не учитывая картофель и бананы). И процессу еды необходимо уделять достаточное время с тем, чтобы во рту в процессе жевания образовывался морковный сок из моркови, капустный сок из капусты, яблочный сок из яблока и т.д.

У «язвенников» пожилого возраста крайне желательно поддерживать хорошее кровообращение в стенке желудка. Примером нарушения питания стенки органа является образование каллезной язвы. Она образуется через много лет от начала болезни. Успех лекарственного лечения в этом случае зависит и от назначения средств, восстанавливающих нарушенное кровообращение в стенке желудка. Все эти больные к тому же страдают гипертонией, склерозом сосудов. Природа позаботилась о здоровье этой категории пациентов: из сибирской лиственницы получают уникальное ве-

щество дигидрокверцитин. Он улучшает капиллярное кровообращение. Схема приема дигидрокверцитина, выпускаемого под торговым названием *капилар* как средства восстанавливающего капиллярный кровоток, зависит и от выраженности других заболеваний пациента, в частности, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и мозга. Поэтому дневную дозу, продолжительность приема, порядок чередования с другими средствами, улучшающими кровообращение, следует согласовать с врачом.

И последнее. Мне остается упомянуть о мерах, устраняющих «нервный» фактор болезни. В тех случаях, когда все-таки необходимо содействовать «успокоению нервов», следует помнить о традиционно российском напитке – кипрее или *иван-чае* (торговое название «душевный чай»).

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

«ПР+»: Связаться с Ильясом Ивановичем можно по электронному адресу: medcentr-diod@mail.ru

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

Те, кто не успел оформить подписку с января, могут подписаться на оставшиеся месяцы I полугодия.

Стоимость полугодовой подписки (6 номеров) в *центральном регионе* при оформлении на почте составляет 100 рублей 86 копеек. То есть цена одного номера с учетом доставки — около 17 рублей, в то время как в розницу «Предупреждение Плюс» можно купить и за 25, и за 30 рублей, что почти вдвое дороже.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2009 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в тех параметрах (включая и подписную цену), что были прежде.

Будьте экономны — оформляйте подписку!
Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1 (70)	2 (71)	3 (72)	4 (73)	5 (74)	6 (75)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	X	X	X	X	X	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать пять изданий:

- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины**

в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

007

- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г)** _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

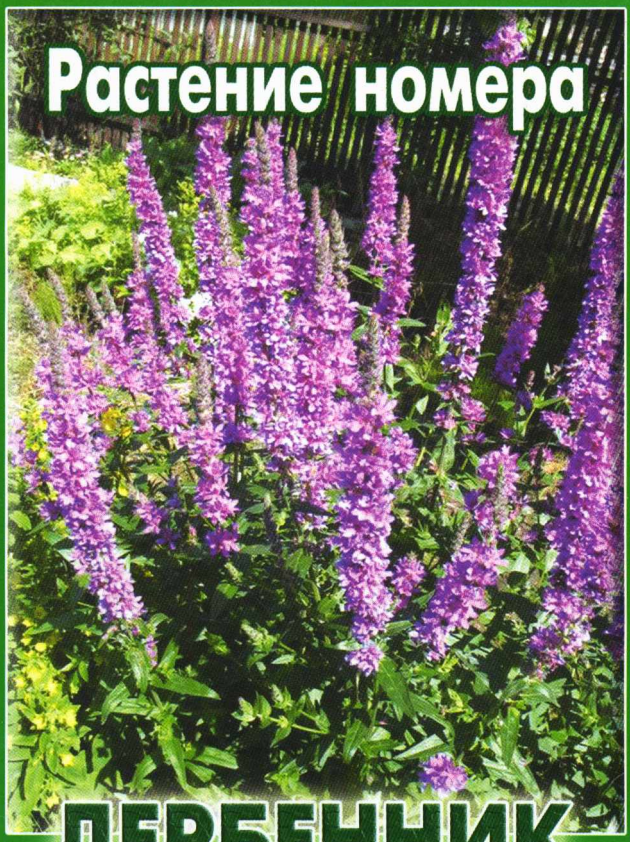
(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ79.Н00844 от 30.08.2007г.

Растение номера



ДЕРБЕННИК

Дербенник иволистный, плакун-трава (Lythrium salycaria) – многолетнее травянистое растение. Стебель темно-зеленый, прочный, прямой до 1 м высотой, у корня деревянистый. Листья темно-зеленые, заостренные по 3 в мутовке или супротивные. Цветки без запаха, собранные в вытянутую пирамидку, нежно-фиолетового цвета, по форме и строению похожи на цветки иссопа. Цветет в июле-августе.

Подробно о растении читайте на стр. 24-31

09003
4 607161 020036 >